

علی شمعانی نماینده رهبر معظم انقلاب

در شورای عالی امنیت ملی شد

* رهبر معظم انقلاب: انتظار می رود با توجه به نقش ممتاز تصمیمات آن شورا بتوانید

به اقتدار و استقلال نظام کمک کنید

* رهبر انقلاب سعید جلیلی را به عضویت مجمع تشخیص مصلحت نظام منصوب کردند

صفحه ۲

شنبه ۲۳ شهریور ۱۳۹۲ - ۸ ذیحده ۱۴۲۴ - ۱۴ سپتامبر ۲۰۱۳ - شماره ۲۵۶۸۹ - ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

دکتر روحانی در اجلاس شانگهای:

ایران خلع سلاح هسته‌ای را برای ثبات جهان ضروری می‌داند



* ایران به معاهده منع گسترش سلاح‌های هسته‌ای پایبند است و برحق انکار ناپذیر همه اعضای معاهده برای برخورداری از فناوری صلح آمیز هسته‌ای تأکید و اصرار دارد

* تحریم‌های نامشروع، غیرقانونی و سیاسی علیه ایران اقدامی غیرمتمدانه و بدعتی خطرناک است که برای مختل کردن روند توسعه ایران، بی‌رحمانه شهر وندان عادی و بی‌گناه را هدف قرار داده است

* فاجعه انسانی سوریه فقط از مسیر سیاسی و گفتگو و بدون دخالت نظامی خارجی قابل حل است

* ایران مخالف هرگونه تولید، نگهداری و به‌کارگیری سلاح‌های شیمیایی بوده و خواهان برچیده شدن همه سلاح‌های کشتار جمعی از منطقه است

* تسلیح گروه‌های افراطی و تکفیری و به‌ویژه دستیابی این گروه‌ها به سلاح‌های شیمیایی بزرگترین خطر برای صلح و امنیت منطقه است

* افراطگرایی، قاچاق مواد مخدر، تروریسم و حضور نیروهای فرامنطقه‌ای از چالش‌های اصلی در عرصه امنیت منطقه به شمار می‌رود

* دنیا نیازمند نفی خشونت و افراطی‌گری است

* روحانی در دیدار با یوتین: دولت جدید ایران در صدد گسترش روابط با روسیه در تمامی عرصه‌ها است

صفحه ۲

سوریه به کنوانسیون منع کاربرد سلاح‌های

شیمیایی پیوست

* روسیه، چین، پاکستان و رژیم صهیونیستی از این اقدام سوریه استقبال کردند
* دمشق: سلاح‌های شیمیایی سوریه فقط برای رویارویی با زرادخانه هسته‌ای اسرائیل است
* آمریکا: گزینۀ دخالت نظامی در سوریه همچنان روی میز است

صفحه ۱۶

وزیر خارجه در گفتگو با شبکه پرس تی‌وی:

مذاکرات هسته‌ای باید ضرب‌الاجل داشته باشد



* از آمریکا خواسته‌ایم با اتخاذ رویکرد منطقی از حمله به سوریه به سود خودداری کند و با تأکید بر صلح آمیز بودن برنامه هسته‌ای ایران گفت که برای حل این موضوع دو طرف گفتگوها باید

* توسل و تهدید به استفاده از خشونت بر اساس قوانین بین‌الملل اقدامی جنایتکارانه است
* نمی‌توان ایران را از زیرساخت‌های فن‌آوری خودساخته محروم کرد
* به آمریکایی‌ها از قبل هشدار دادیم که سلاح‌های شیمیایی دست تروریست هاست

دیدار وزیر ارشاد با مراجع عظام در قم

* آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی: باید با صداقت با مردم رفتار کرد و ما هم به مردم گفته‌ایم که یک شبه نمی‌شود مشکلات را رفع کرد

* آیت‌الله العظمی سبحانی: ممیزی کتاب‌ها باید قبل از چاپ صورت گیرد

* جنتی وزیر ارشاد: ممیزی کتاب شتاب بیشتری خواهد گرفت

صفحه ۳

اردوگاه اشرف برای همیشه تعطیل شد

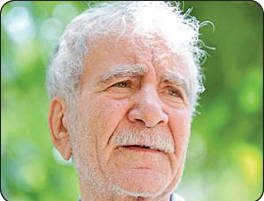
* مقامات عراقی خروج منافقین از اشرف را مناسبی فرخنده خواندند

* انفجارهای تروریستی در بعقوبه و بغداد ۶۰ کشته برجا گذاشت

صفحه ۱۶



نقش آبی پروری در توسعه پایدار بخش کشاورزی



عقل و عرفان



با کوله‌پشتی‌های سنگین در راه خانه و مدرسه!

عبدالمحمد آیتی

جان آدمی...

بسم الله الرحمن الرحيم

با استعانت از پروردگار متعال و در غل غلایات خاصه حضرت بتیه‌اللا الاغظم ارواحنا لقراب مقدمه الفداء

و در آستانه فرخنده سالروز میلاد معبود، ششمین اختر تابانک آسمان ولایت

حضرت ثامن الحجج، علیم آلافت الحیة والشنا

مدرسہ علمیه حضرت آیت الله العظمی آقای حاج سید محمد باقر خوانساری مد ظله العالی

بازگزارش مجلس جشنی با حضور معظم له، افتتاح می‌گردد.

مقدم حضرات آیات عظام و علمای اعلام، مدرسین والامقام و طلاب عزیز را گرامی می‌داریم.

زمان: یکشنبه ۲۴ شهریور ۱۳۹۲ بعد از نماز مغرب و عشا

مکان: قم، بلوار جمهوری اسلامی

آگهی مزایده عمومی ۵۴-۹۲/۶ ت (نوبت دوم)

شرکت تهیه و تولید مواد معدنی ایران در نظر دارد مقدار پنج هزار تن کنسانتره آهن با عیار ۶۱±۲ درصد را از طریق برگزاری مزایده عمومی بصورت تحویل در محل کارخانه (شهرستان بافق استان یزد) به فروش برساند. بدینوسیله از علاقمندان دعوت بعمل می آید جهت کسب اطلاعات بیشتر و تهیه اسناد مزایده از تاریخ ۹۲/۶/۱۹ حداکثر تا ساعت ۱۵ مورخ ۹۲/۶/۲۷ با در دست داشتن معرفی نامه و اصل فیش واریزی به مبلغ سیصد هزار ریال بحساب شماره ۰۱۰۵۷۹۹۳۵۹۰۰۵ نزد بانک ملی شعبه میدان ولیعصر بنام این شرکت به آدرس: تهران - بالاتر از میدان ولیعصر - روبروی سینما استقلال - شماره ۱۷۱۳ - برج جنوبی - طبقه ششم - امور بازرگانی مراجعه نمایند. ضمناً مهلت ارائه پیشنهادات حداکثر تا ساعت ۱۷ روز شنبه مورخ ۹۲/۷/۶ تعیین می گردد.

۲۴۷۷ م / الف

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای شماره مناقصه ۲۵-۰۱-۰۲-۱۰۱-۹۲

نام دستگاه مناقصه گزار: شرکت سهامی خاص سنگ آهن

موضوع مناقصه: خرید ۱۴ ردیف انواع قطعات پمپ ۵۰۷ کارخانه فراوری به شرح ذیل:

ردیف	شرح	تعداد
۱	ایمپلر پمپ ۵۰۷	۳۰ عدد
۲	کسیونگ لایتر پمپ ۵۰۷	۳۰ عدد
۳	اینت لایتر پمپ ۵۰۷	۴۰ عدد
۴	بک لایتر پمپ ۵۰۷	۳۰ عدد
۵	بیرینگ هوزینگ پمپ ۵۰۷	۱۰ عدد
۶	شافت پمپ ۵۰۷	۱۰ عدد
۷	شافت اسلوی پمپ ۵۰۷	۴۰ عدد
۸	شاسی پمپ ۵۰۷	۶ عدد
۹	آداپتور ورودی پمپ ۵۰۷	۱۵ عدد
۱۰	آداپتور خروجی پمپ ۵۰۷	۱۵ عدد
۱۱	لترن رینگ پمپ ۵۰۷	۲۰ عدد
۱۲	دربوش بیرینگ هوزینگ سمت پمپ ۵۰۷	۱۵ عدد
۱۳	اسلینجر پمپ ۵۰۷	۱۵ عدد
۱۴	دربوش بیرینگ هوزینگ سمت پولی پمپ ۵۰۷	۱۵ عدد

آگهی مناقصه عمومی دوم مرحله‌ای شماره مناقصه ۲۶-۰۱-۰۲-۱۰۱-۹۲

نام دستگاه مناقصه گزار: شرکت سهامی خاص سنگ آهن

موضوع مناقصه: خرید ۱۴ ردیف انواع قطعات پمپ ۵۲۱۱ کارخانه فراوری به شرح ذیل:

ردیف	شرح	تعداد
۱	ایمپلر پمپ ۵۲۱۱	۳۰ عدد
۲	کسیونگ لایتر پمپ ۵۲۱۱	۳۰ عدد
۳	اینت لایتر پمپ ۵۲۱۱	۴۰ عدد
۴	بک لایتر پمپ ۵۲۱۱	۳۰ عدد
۵	بیرینگ هوزینگ پمپ ۵۲۱۱	۱۰ عدد
۶	شافت پمپ ۵۲۱۱	۱۰ عدد
۷	شافت اسلوی پمپ ۵۲۱۱	۴۰ عدد
۸	شاسی پمپ ۵۲۱۱	۶ عدد
۹	آداپتور ورودی پمپ ۵۲۱۱	۲۰ عدد
۱۰	آداپتور خروجی پمپ ۵۲۱۱	۲۰ عدد
۱۱	لترن رینگ پمپ ۵۲۱۱	۳۰ عدد
۱۲	دربوش بیرینگ هوزینگ سمت پمپ ۵۲۱۱	۱۵ عدد
۱۳	دربوش بیرینگ هوزینگ سمت پولی پمپ ۵۲۱۱	۱۵ عدد
۱۴	اسلینجر پمپ ۵۲۱۱	۱۵ عدد

حادثه دوشنبه شب در جاده قم و کشته شدن ۴ نفر را همگان می‌دانند و خیلی‌ها اظهار نظر کرده‌اند، اما تا زمانی که علت دقیق آن روشن نشده است، هر نظری درباره آن، خالی از سادۀ انگاری و شتابزدگی نیست. این گونه حوادث، گهگاه ممکن است در مترقی‌ترین کشورهای جهان هم رخ دهد. شاید برخی از آنها، چنان علل ریز و مهارناپذیری داشته باشند که قابل پیشگیری نباشد، اما اینجا به این بهانه می‌خواهیم درباره اصل موضوع حوادث رانندگی سخنی بیاوریم.

یگانه راه کشف میزان «قابل پیشگیری بودن» حوادث و سوانح به‌طور اعم و سوانح رانندگی به‌طور اخص، اندازه‌گیری میزان تکرار پذیری آن است.

در همه دنیا، از تقسیم میزان تلفات سالانه رانندگی بر تعداد جمعیت و تعداد خودروهای موجود در کشور، شاخصی به دست می‌آید که امنیت رانندگی و جاده‌ها را نشان می‌دهد. متأسفانه این شاخص در کشور ما، همچنان در زمره بالاترین‌هاست و این موضوع، به خودی خود و بدون هر گونه پیشداوری نسبت به علت وقوع حادثه اخیر، نشان می‌دهد که وضع رانندگی، وضع وسایط نقلیه و وضع جاده‌ها در سرزمین ما، کاملاً قابل اصلاح نیست و بلکه بسیار بد است.

علل وقوع حوادث رانندگی را در سه موضوع اصلی خلاصه کرده‌اند ۱- عامل انسانی ۲- عامل خودرو ۳- عامل جاده.

هر چند همه می‌دانند که میانگین وضع خودروها و جاده‌ها در ایران اصلاً مطلوب نیست، اما آخرین آمار مراجع ذیصلاح حکایت از آن دارد که ۷۰ درصد علل وقوع حوادث رانندگی «عامل انسانی» بوده است. به عبارت دیگر، با همین جاده‌ها و همین خودروها می‌شود تا ۷۰ درصد تصادفات و تلفات جاده‌ها را کم کرد.

اما عامل انسانی چیست؟ عامل انسانی جدای از تعاریف دقیق و پیچیده، در یک کلام یعنی ما بد رانندگی می‌کنیم. برای کشف این حقیقت نیازی به کارشناسی پلیس‌ها و دیگر مراجع رسمی نیست. گذری کوتاه در خیابان‌ها و جاده‌ها کالفتست تا وضع رانندگی را به چشم ببینیم.

برای ساکنان تهران، اکنون صدای زوزه خودروهای شش سیلندر با هشت سیلندر در ساعتهای پایانی شب و آغازین صبح، حتی در کوچه‌های ۸ متری و ۶ متری اتفاقی طبیعی و تکراری است و معلوم نیست این سرعت مخوف در آن هنگام شب و در آن کوچه تنگ از بهر چیست؟ و پیراها و قیاق‌های تند در بزرگراه‌های درون‌شهری، با درجه چرخش تلو‌توی و اعمال قانون مودی هم حل نشده است و هر چه بر میزان و طول بزرگراه‌های درون‌شهری اضافه می‌شود، آمار سوانح و تلفات هم بیشتر می‌شود.

اما اینجا پایتخت است و قرار است مردمانش بالاخره تا حدی فرهنگی‌تر و آموخته‌تر باشند، وقتی اینجا این گونه باشد وضع جاده‌ها و راه‌های دور دست را می‌شود حدس زد. خبر کشته شدن ۱۲ نفر در چپ کردن «یک» دستگاه خودرو سواروی پژو را همین چند ماه پیش روزنامه‌ها منتشر کردند و ما هرگز نفهمیدیم که این خودرو با ظرفیت استاندارد ۴ نفر چگونه توانسته است این تعداد مسافر سوار کند.

متأسفانه در جاده‌های بین شهرها و به خصوص بین روستاها، معمولاً اتفاقات تکرارپذیری می‌افتد که به خاطر رعایت نکردن ابتدای‌ترین اصول و مقررات رانندگی است. مثلاً برای برگزاری مراسم، از عروسی گرفته تا عزاداری، تعداد زیادی آدم سوار وانت نیسان یا حتی کامیون می‌شوند، و اگر سانحه‌ای رخ دهد، جان بسیاری در خطر می‌افتد.

مثال آوردن و نمونه دادن از حوادث بی‌شمار رانندگی در این دیار، همین اندازه کالفتست چون خوانندگان خود ساکن همین سرزمین‌اند و آنچه ما بگوییم، بیشتر را می‌دانند و می‌بینند. بنابراین، سخن را خلاصه می‌کنیم به این حرف اصلی که: درست‌است که ۷۰ درصد از علل وقوع حوادث تلخ رانندگی و کشته و معلول شدن مردمان ما، تقصیر رانندگان - یعنی همان مردمان - است، اما اصلاح این نقص بزرگ از وظایف حاکمیتی حکومت است.

مگر می‌شود با این توجیه که «مردم خودشان بد می‌رانند» حاکمیت نقش خودش را رها کند؟ مهمترین وظیفه حاکمیتی حکومت، سخت‌گیری جدی و مستمر (نه مقطعی) در همه ضوابط مربوط به رانندۀ و خودروست. تا زمانی که ویراژ دادن‌های خطرناک خط یک میلیاردی‌های تازه به دوران رسیده یا خودروهای ۸۰۰ میلیون تومانی را با جریمه فقط ۵۰ هزار تومانی بخواهیم کنترل کنیم، این ویراژها روز به روز بیشتر می‌شود.

عرصه، عرصه جان مردمان است. نه فقط جان آنان که بد رانندگی می‌کنند، بلکه جان آنان که در آن سوی جاده‌اند و بد رانندگی نمی‌کنند و تقاض گروه اول را می‌دهند.

بقیه در صفحه ۲



امام علی علیه السلام:

اَللّٰهُنَّ سُبْحَ، اِنْ خُلِيَ عَنْهُ قَهْرٌ

زبان درنده ای است، که اگر آزارش گذارند بگذرد.

پیامبر اکرم

عبدالمحمد آیتی



* این مقاله در بزرگداشتنامه استاد عبدالمحمد آیتی در مهرماه ۱۳۸۵ منتشر شده است.

منبع:مفاخر نامه) (مجموعه پیشگفتارهای دکتر مهدی محقق بزرگداشتنامه‌های انجمن آثار ومفاخر فرهنگی، به‌همراهحمیدهحجازی، موسسه مطالعات اسلامی دانشگاه تهران ۱۳۹۱

چون زمان، عهد، سنایی در نوشت
آسمان، چون من سخن‌گستر بزد
چون به غزین سحاری شد زیر خاک
خاک شیروان، سحاری دیگر بزد
در فلان تاریخ دیدم کز مجاهد
چون قزو شد بهمن، اسکندر بزد
گر زمانه آیت شب قوم کرد
آیتِ روز از مهین اختر بزد
از سیوم اقلیم چون رفت آیتی
پنجم اقلیم آیتی دیگر بزد
شهر بروجرد، در زمان ما، بزرگانی را در خود پرورانده که هر یک در زمینه خود «آیت‌ی» بر جسته از خداوندانا و توانا بودند. نخست، باید قلم را به نام آیه‌الله العظمی بروچری متبرک ساخت که با دقت و موشکافی علمی خود، روش تازه‌ای در پژوهش‌های فقه‌ای و روایاتی ارائه داد و برای نخستین‌بار، پایهای را بنا نهاد که طلاب به بررسی اصول و نقد اسناد روایات بپردازند: رویا لحدیث لم یصح المعب
روف من صدقه الی الامسناد
اتفق العمر ناسکا یطلب العلف
هم یکشف عن اصله و انتقاد
از حوزه که بگذریم، در دانشگاه، مرحوم دکتر عبدالحسین زریں کوب از همان سرزمین علم خیز و عالم پرور پر خاسته که چراغ تاریخ پر افتخار این کشور را برپای چندین هده روش نگاه داشت، افسوس که با ناسپاسی اهل زمان آن سر و به ناوقت بخیمد چو چنبر:

ما زلت تبث فی التاریخ مجتهدا
حتی رایتک فی التاریخ مکتوبا
و همچنین دکتر سیدجعفر شهیدی-اطلاله عمره الشریف-که با حاطه خود به ادب عربی و فارسی، اسنادان زمان حاضر را پرورش داد که همه آنان هم اکنون حافظ آن فارسی که نماد هویت ملی، و ادب فارسی که مظهر فرهنگ ملی است در ذهنی نقاش ایران هستند.
پس از این دو استاد توانا و توانمند به مصداق «فِعْزُنا نَها یُثاَلثُ»، باید از دوست بزرگوار و استاد فرزانه استاد عبدالمحمد آیتی (عضو پیوسته فرهنگستان زبان و ادب فارسی) یاد کنیم- خداوند و جود او را برای علم و فرهنگ کشورمان نگاه دارد- که با وجود حوادث ناگوار که در زندگی او رخ داد، دمی از کسب علم و نشر دانش و ترویج ادب و فرهنگ اسلامی- ایرانی کنار نگرفته و هم اکنون که هشتادوپانزده عمر پربار و پرکت می‌آید، گذرد، باز هم آثار نفیس و ارزنده‌اش زینت بخش کتابخانه‌های کشورمان است.
آغاز زندگی آیتی، همراه با سطرهای و مشقات فارسی بوده و او از طریق مکتب‌ها و مدارس سنتی به حوزه‌های علمیهٔ بروجرد و قم راه یافته و سپس با ورود به دانشکده علوم معقول و منقول و دانشسرای عالی، «روش تحقیق جدید» را فرا گرفته و با علاقه‌ای که به ادب عربی داشته، به ترجمه متون ادبی کلاسیک و نو پرداخته و در این زمینه، شهرت فراوانی در میان علم و ادب یافته است. او که از آغاز جوانی، شعور ترجمه‌فران کریم و نهج‌الدلاعه و صحیفه سجادیه، یعنی سرچشمه جوشان و خروشان فرهنگ اسلامی را در سمری پرورانده، به خوبی متوجه این حقیقت بوده که نخست به ترجمه شاهکارهای ادب دوره جاهلی بپردازد، تا بتواند دل را به دلایل اعجاز قرآن و اسرار بلاغت آن را دریابد و در مورد نهج‌الدلاعه با علم و درایت بتواند اظهار کند که:

کلام علی
کلام علی
و ما قاله المرتضی، مرتضی
ترجمه معقولات سبع، او را بر درک و فهم رموز ادب عربی و استعارات و تشبیهات و کنایات آن زبان توانا ساخت. این قصاید همان قصایدی است که در بازاده‌های معروف عربستان همچون عکاظ و ذی‌المجاز خانز بهترین رتبه شده بودند که شایستگی آن را می‌یافتند که در خانه کعبه آویخته گردند که:

در میان خانه کعبه فرو آویختند
شعر نیکو را به زوین سلسله پیش غری
ترجمه قرآن آیتی، در ردیف بهترین ترجمه‌های زمان حاضر همچون ترجمه هدایایان خرمشاهی و سیدجلال‌الدین مجنبوی و سیدعلی موسوی گروماری قرار می‌گیرد:
وجود شریفش که بود آیتی
برافراخت در شرع دین، رایتی
اگر قرآن را همچون آیت، حسن جسد بدایتیم که اطلال بر قبیل و کثیر می‌شود و سلمان فارسی را که مسروره حمد را برای ایرانیان ترجمه کرد، نخستین مترجم قرآن به شمار آوریم؛ بزرگان پادشاه از جمله عبدالمحمد آیتی، حلقه پایانی این سلسله است که در چهارده قرن سخن الهی را برای مردم ایران گزارش کردند و کسانی همچون مترجمان تفسیر طبری و مهدی (صاحب کشف‌الاسرار) و شیخ ابوالفتح رازی و سورالادی و دهده، بلکه صدها مانند آنان در استوار ساختن اندیشه و عقاید مردم سرزمین و روشن نگاه داشتن نور خداوندی به جان کوشیدند و وعده الهی را که او خود حافظ نگاهدارنده قرآن است، تحقق بخشیدند:

مصطفی را وعده کرد الطاف حق
گر بعیری تو نمر حقد این سَنَق
ما کتاب و معجزت را حافظیم
بیش و کم کن را بقرآن راقضیم
اگر از مقام والای علمی استاد آیتی بگذریم، به پایهای اخلاقی و معنوی او به غور بپردازیم، می‌بینیم که او همچون مولای خود، مولای متقیان، دنیا را خوب شناخته و از آن به حاقال اکثفا کرده، جاه و جلال و مال و منال، او را فریب نداده و غرور دنیا را به بندهاماران سپرده است:

از من چون شناختم ترا بگذر
آنکه بفرب هر که خواهی
دوستان آیتی، بر سلامت نفس و حسن خوی و اتفاق دارند و او را بر داشتن فضایل اخلاقی و سنجایی انسانی ستایش می‌کنند. همکاران او همچون پدر، او را گرمی می‌دارند و پروانه‌وار گرد شمع وجود او می‌گردند:

تَمِیلَ اِلَیَّ جَوَانِبَهُ
اِذَا مَلْنَا تَمِیلَ اِلَیَّ اَیْنَا
من از سال ۱۳۲۷- که وارد دانشگاه معقول و منقول شدم و در مدرسه عالی سپهسالار دارای حجره و راتبه گردیدم- با آیتی آشنایی پیدا کردم و همواره با سلام و علیک گرمی با هم داشتیم و همیشه در جزر و مد زندگی او قرار داشتیم و حتی زمانی که جمله و سفسله زمان با حقد و حسد که بر علم این دانشی مرد داشتند، موجب انتظار خدمت او گردیدند و او با کار در دهکد بی‌ظرفوشی شرکت واحد ارتزاق می‌نمود، گاه‌گاه به او سمر می‌زدم و او را دلداری می‌دادم که خورشید برای همیشه زیر اثر نمی‌ماند و علم را شرافتی ذاتی است که به تقیض ناقصان کم نمی‌شود:

قیمت دانش نشود کم بدانیک
خلق کنون جاهل و دون‌همت است
کوکب علم آخر سر برکند
گرچه کنون تیره و در رجعت است
و این اندیشه‌ما متحقق یافت و عبدالمحمد آیتی هم‌اکنون همچون ستاره‌ای بر تارک فرهنگستان زبان و ادب فارسی می‌درخشد و آثار ارجمند او برای نهادهای علمی کشور ما را همواره نورانی نگاه می‌دارد.
انجمن آثار ومفاخر فرهنگی همواره از علم‌شمار و فضل‌پر بار این ادیب دانا و فضل توانا پر خوردار بوده و ترجمه شاهنامه بُنْداری و الجواهر الجامعه ابن‌الوطی را که به خواش این دوست دیرین انجام داده، از بهترین کتاب‌های انجمن بوده است. اکنون، انجمن بر خود می‌بالد که هفتاد و پنجمین (۷۵) کتاب زندگی‌نامه و مراسم بزرگداشت خود را که معصداً با ماه مبارک رمضان، یعنی ماه‌قارآن است برپا این خادم قرآن و گزارش‌گر سخنان علوی و بیانگر نایش‌های ساجده‌ای قرار می‌دهد، و از خداوند کریم مسألت دارد که همه کسانی را که در این مراسم (که تجلیل از مقام علم و دانش و بزرگواری و اخلاق است) شرکت جستند، ان مشمول مراسم و لطف خود قرار دهد. بمنه تعالی و کرمه.

دیدار وزیر ارشاد با مراجع عظام در قم



ایشان گفتند: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی بستر فرهنگ‌سازی برای تمام کشور است و مسئولیت بسیار بزرگی بر عهده وزیر قرار دارد. باید در انتشار کتاب‌های علوم انسانی و دینی دقت فراوانی صورت بگیرد بخصوص حالا که اقلیت‌های مذهبی هم به دنبال انتشار کتاب هستند.

آیت‌الله العظمی سبحانی با اشاره به این‌که در نمایندگان‌های کتاب امکان ورود کتاب‌های غیر علمی وجود دارد، اضافه کردند: باید کتاب‌ها قبل از ورود به بررسی نگه داشته می‌شود اما در این دولت می‌کوشیم با به خدمت گرفتن متخصصان آشنا با کار و اهل فضل به این کار شتاب بیشتری دهیم و کتاب‌ها در سریعترین زمان ممکن بررسی شوند.

او با اشاره به وجود بعضی از کتاب‌های مضر در نمایشگاه‌های کتاب اضافه کرد: در نمایشگاه کشورهای دیگر شاهد کرده‌ام که برای ورود کتاب به نمایشگاه سختگیری زیادی انجام می‌شود و ما هم سعی می‌کنیم این نظارت‌ها و ارزیابی‌ها در نمایشگاه کتاب تهران هم صورت بگیرد تا از ورود کتاب‌های غیر علمی و غیر مفید به نمایشگاه‌ها جلوگیری شود. آیت‌الله العظمی سبحانی نیز در این دیدار گفتند: میزبانی کتاب‌ها باید قبل از چاپ صورت بگیرد، چراکه در صورت غیر علمی بودن کتاب‌ها باید از چاپ‌دیگری نمی‌توان جلوی خرابی‌ها را گرفت.

آیت‌الله العظمی صافی گلپایگانی یکی از مراجع تقلید نیز در دیدار وزیر ارشاد با ایشان با بیان

معرفی برگزیدگان همایش تئاتر کاربردی

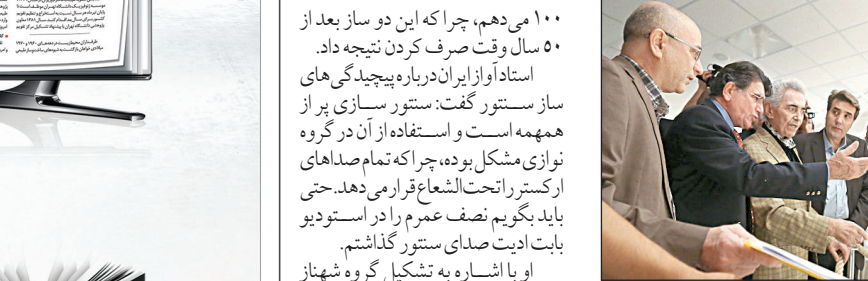
نیا، خیار و قار کاغانی و... حضور داشتند برگزیدگان تئاتر کاربردی اعلام و گواهی پایان دوره نیز به کارآموزان اهدا شد.
در بخشی دیگری از برنامه از اساتیدی چون برنت بلر، رعنا گراسر، مجید امرایی، داوود کیانیان، علی اکبر سلیمان و رسول حق ششاسی که در طول نمایش تئاتر کاربردی را به هنر جوانان آموزش داده بودند تقدیر شد که البته کیانیان و عزیزان در سالن حضور نداشتند. در بخش پایانی این مراسم از گروه‌های اجراگر همایش تقدیر شد و نماینده هر

بازگشایی خانه سینما با حضور هنرمندان



رئیس سازمان سینمایی در بازگشایی خانه سینما مهدلی برنشاط سینماگران را در مراسم بازگشایی مجدد خانه سینما بهترین هدیه دانست و اظهار می‌دارد که سیمرغ سینمای ایران امیدواری دارد که سیمرغ سینمای ایران به پرواز آید.
پنجشنبه ۲۱ شهریور در جمع هنرمندان و اهالی رسانه افزود: وعده دیدار ما فردا در جشن سینمای ایران است. از اینکه میهمان ناخوانده سینمای ایران را پذیرا شدیم، بسیارگزارم.
وی افزود: مسئولیت ویژه در این عرصه را بر عهده فرصت مهمی برای خدمت به اهالی سینما می‌دانم و بناید این زمان را از دست بدهیم؛ چراکه فرصت‌ها به سرعت می‌گذرد، می‌دانم که به پرواز آید و وعده دیدار ما فردا در جشن سینمای ایران است. از اینکه میهمان ناخوانده سینمای ایران را پذیرا شدیم، بسیارگزارم.
وی افزود: مسئولیت ویژه در این عرصه را بر عهده فرصت مهمی برای خدمت به اهالی سینما می‌دانم و بناید این زمان را از دست بدهیم؛ چراکه فرصت‌ها به سرعت می‌گذرد، می‌دانم که به پرواز آید و وعده دیدار ما فردا در جشن سینمای ایران است. از اینکه میهمان ناخوانده سینمای ایران را پذیرا شدیم، بسیارگزارم.
وی افزود: مسئولیت ویژه در این عرصه را بر عهده فرصت مهمی برای خدمت به اهالی سینما می‌دانم و بناید این زمان را از دست بدهیم؛ چراکه فرصت‌ها به سرعت می‌گذرد، می‌دانم که به پرواز آید و وعده دیدار ما فردا در جشن سینمای ایران است. از اینکه میهمان ناخوانده سینمای ایران را پذیرا شدیم، بسیارگزارم.

سازهای ابداعی محمدرضا شجریان به نمایش در آمد



سازهای ابداعی محمدرضا شجریان با حضور جمعی از هنرمندان به نمایش درآمدند. استاد آواز ایران در مراسم گشایش نمایشگاه سازهایش گفت: تاکنون ۶۲ ساز ساخته که به دو تا از آنها نمره ۱۰۰ می‌دهد.
به گزارش ایسنا، محمدرضا شجریان در سخنانی گفت: من قبل از این‌که خوانندگی را در رادیو آغاز کنم، روی سنتور کار می‌کردم. پس از این‌که در سال ۱۳۳۷ از دانشسرای مقدماتی فارغ‌التحصیل شدم، یکی از دوستانم یک سنتور ششقی به قیمت ۵۰ تومان به من داد و آن زمان هم برای رفتن به سوی دره فرامه است، وقتی همه شما در کنار هم بنشیند همه چیز آباد خواهد شد. از همه آوازفروندگان و یارو دوستم ابوالحسن

معاون هنری ارشاد: حضور مهمانان خارجی دلیل بین‌المللی بودن یک جشنواره نیست

چهارمین سمینار بین‌المللی نمایش‌های آیینی سنتی جمعه ۲۲ شهریور ماه با حضور معاون هنری وزیر ارشاد و تعدادی از پژوهشگران داخلی و خارجی در سالن مشاهیر تئاتر ایران مجموعه تئاتر شهر افتتاح شد.
به گزارش مهر، علی مرادخانی معاون هنری وزیر ارشاد هم که در این مراسم حضور پیدا کرده بود با بیان اینکه این‌ها امکان برآورده شدن آرزوها را فراهم می‌کنند، خاطر نشان کرد: ما در ایران اقوام گو ناگونی داریم که خود را با چنین آیین‌هایی همچنان حفظ کرده‌اند و در آن نوعی نگاه جمعی است که معرف یک قوم یا جماعت است.

این در حالی است که در نگاه توحیدی تمام ادیان ابراهیمی مسلمان و مومن کسی است که از یک نگاه جمعی تبعیت می‌کند و به فرضیه‌هایی تأکید می‌کند که جزو سنت و آیین او شده است. البته در نگاه توحیدی همواره نوعی نگاه صلح‌دوستانه و همگرایانه موج می‌زند. وقتی آدمی رو به جلو می‌رود گویی راد را فراموش می‌کند، اما در بازگشت به خودش آنها را در آیین‌ها می‌بیند. وی با اشاره به ارتباط آیین‌ها و سنت‌ها با ادیان الهی گفت: انتظار برای ظهور حضرت امام زمان (عج) نوعی نگاه اصیل و آیینی است که در تمام ادیان با ذکر، توجه و تکرار چنین تکرری نسبت به ظهور یک منجی مطرح بوده است.

معاون هنری وزیر ارشاد در بخش دیگری از صحبت‌های خود بیان کرد: اینک غرب برای یافتن بسیاری از پاسخ‌های خود در شرق به جستجو مشغول است، ادامه داد: انسان غربی بسیاری از پاسخ‌های خود را در شرق می‌جوید. او چون ارتباطی با ایران ندارد این ارتباط را با چین و ژاپن برقرار می‌کند. اگر در ایران هم در دنبال چنین ارتباطی باشیم، آن وقت آنها به سراغ ما خواهند آمد. مطمئناً چون ایران محل تلاقی سنتی مختلف بوده است می‌شود گذشته‌های جهان را در آن پیدا کرد.

مرادخانی با ابراز حسرتی از برگزاری شانزدهمین جشنواره بین‌المللی نمایش‌های آیینی سنتی و چهارمین سمینار بین‌المللی آن تصریح کرد: رفت و آمد مهمانان خارجی نشانه بین‌المللی شدن نیست بلکه به اعتقاد من باید افکاری رد و بدل شود و ما شونده حرف آتان باشیم. در صورت رد و بدل افکاری رد و بدل کردن افکار است که بین‌المللی شدن به شکل درست اتفاق خواهد افتاد.

حمیدرضا اردلان دبیر چهارمین سمینار بین‌المللی نمایش‌های آیینی سنتی هم در این مراسم گفت در چهارمین دوره این سمینار، ۲۸ سخنرانی خواهیم داشت که بیشتر گرایش ما در این زمینه مباحث میان‌رشته‌ای است. البته در دوره چهارم سمینار به طور ویژه بررسی مایهت صادر از این می‌پردازیم و بعد از آن به کاربرد مدرن آیین‌ها بر اساس آیین‌های گذشته مباحثی را مطرح خواهیم کرد.

شورای کتاب کودک کتاب‌هایی با موضوع صلح تدوین می‌کند



شورای گسترش فرهنگ صلح برای کودکان، شورای کتاب کودک را مسئول تدوین کتاب‌های تألیفی و ترجمه‌ای با موضوع «صلح» کرد.

«هنر سامی‌تانی»، مسئول روابط عمومی شورای گسترش فرهنگ صلح برای کودکان، در گفت‌وگو با ایسنا، تأکید کرد: توجه به این‌که بناسبت به زودی همایش صلح برگزار شود، از مدت‌ها پیش شورای کتاب کودک مسئول تدوین آثار ترجمه و تألیفی با موضوعیت صلح شده است.

او تأکید بر این‌که شورای فرهنگ صلح متشکل از سازمان‌های غیردولتی در حوزه کودکان و نوجوانان است، گفت: ما در این برنامه که با سخنرانی افراد متعدد همراه است، بازاری ساده به اهمیت و لزوم ترویج صلح می‌پردازیم. او افزود: منظور ما از صلح، واژه سیاسی نیست و هر نوع نگاه مهربانانه و کمک‌رسانی به دیگران از درون و برون صلح تلقی می‌شود و باید آموزش آن از دوران کودکی محور حیات قرار گیرد.
به گفته این عضو شورای گسترش فرهنگ صلح، در این مراسم که ۳۱ شهریور تا ساعت ۸:۳۰ تا ۱۳:۳۰ در فرهنگسرای هنر (آرسان) برگزار می‌شود، دکتر کاهرنیا، مدیر هیومانی و دکتر ره‌ار بازگان سخنرانی می‌کنند. اجرای موسیقی محلی به نام‌هایی برای کودکان با بازیهای ویژه و برای نمایشگاه کتاب با موضوعیت صلح هم از دیگر بخش‌های این همایش است.

توضیحات دکتر توفیقی درباره دانشجویان ستاره‌دار
سرپرست وزارت علوم درباره بازگشت به تحصیل دانشجویان محروم شده به دلایل سیاسی- گفت: فارغ از اینکه چه عنوانی به این دانشجویان داده شده است، همه تلاش‌مان را می‌کنیم که کسی به دلیل عقاید سیاسی و فعالیت‌های دانشجویی، در چارچوب ضوابط و مبانی از تحصیل محروم نشود.
به گزارش ایسنا، دکتر جعفر توفیقی در حاشیه بازدید از نمایشگاه آموزش و خدمات آموزشی با بیان اینکه در ورودی‌های جدید ارشد و دکتری، هیچ‌کس و با دانشگاه‌ها و کمیسیون‌های مختلف صحبت می‌کنیم تا پس از آن، نتایج قبل در این زمینه کمیته‌ای تشکیل شده که مشغول بررسی اعتراضات هستیم و نهایت سعی ما را می‌کنیم که مشکلاتشان حل شود. وی افزود: هنوز در مرحله مقدماتی و در حال جمع‌آوری درخواست‌ها و دسته‌بندی آنها هستیم و با دانشگاه‌ها و کمیسیون‌های مختلف صحبت می‌کنیم تا پس از آن، نتایج مشخص شود. سرپرست وزارت علوم همچنین با بیان اینکه تا به حال درباره حوادث ۸۸ هیچ کس صحبت نمی‌کند، تصریح کرد: بعد از معرفی به مجلس، درباره این قضیه صحبت نخواهیم کرد.

تشکیل جلسه فوق‌العاده هیأت امنای دانشگاه آزاد تا قبل از مهر
رییس دفتر هیأت امنای دانشگاه آزاد با اشاره به درخواست تعدادی از اعضای هیأت امنای دانشگاه آزاد مبنی بر تشکیل جلسه فوق‌العاده، گفت: جلسه فوق‌العاده هیأت امنای دانشگاه آزاد در آینده‌ای نزدیک و قبل از آغاز سال تحصیلی تشکیل می‌شود.
پاسر هاشمی در گفت‌وگو با ایسنا، در حاشیه دیدار آیت‌الله هاشمی فرستنجانی از دفتر توسعه فناوری‌های ریاست جمهوری، در مورد اخیر نیز صورت جلسه منتشر شده مبنی بر عزل فرهاد دانشجو، گفت: هیچ نامه دست‌گردانی برای عزل فرهاد دانشجو وجود نداشته است و فقط خبر دروغی بود که در برخی رسانه‌ها منتشر شد.

وی در خصوص صحت و ماهیت صورت جلسه منتشر شده، اظهار کرد: تا جایی که بنده اطلاع دارم جمعی از اعضای هیأت‌امنا تقاضای تشکیل جلسه فوق‌العاده داشته‌اند، به طور عادی جلسه هیأت‌امنا دانشگاه آزاد هر دو ماه یک بار تشکیل می‌شود، البته برای تشکیل جلسه فوق‌العاده جمعی از اعضای هیأت‌امنا می‌توانند تقاضا دهند. به گفته پاسر هاشمی، در مورد اخیر نیز جمعی از اعضای هیأت‌امنا تشکیل جلسه فوق‌العاده با دستور موضوع مسائل جاری دانشگاه داده‌اند و موضوع عزل فرهاد دانشجو دستور این جلسه نبوده است. وی با اشاره به درخواست تعدادی از اعضای هیأت‌امنا برای تشکیل جلسه فوق‌العاده، گفت: پیش‌بینی می‌کنم در آینده نزدیک جلسه فوق‌العاده هیأت‌امنا دانشگاه آزاد تشکیل شود، چرا که رییس هیأت‌امنا دانشگاه آزاد نامه درخواست اعضای هیأت‌امنا را برای تشکیل جلسه فوق‌العاده به فرهاد دانشجو دبیر هیأت‌امنا ارسال کرده است.

رییس دفتر هیأت‌امنا دانشگاه آزاد در خصوص نحوه روابط اعضای هیأت‌امنا با فرهاد دانشجو، گفت: هر طرف روابط خوبی دارند، هرچند اختلاف سلیقه‌ها در تصمیم‌ها کم نبوده است، اما به جهت اینکه دانشجویان و دانشگاه‌ها به و آسیب نبینند، هیأت‌امنا سعی می‌کند از ایجاد چالش خودداری کند.

جزئیات مهمان شدن دانشجویان کارشناسی در دانشگاه پیام‌نور
روند مهمان شدن دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه پیام‌نور در سیستم جامع خدمات آموزشی (گلستان) پیرو ابلاغ آیین‌نامه آموزشی، اعلام شد.
به گزارش مهر، طبق آیین‌نامه معاونت آموزشی دانشگاه پیام‌نور، دانشجویان مقطع کارشناسی می‌توانند در مهلت تعیین شده در تقویم آموزشی با مراجعه به سایت گلستان و از طریق منوی درخواست‌ها، درخواست مهمان شدن به مرکز یا واحد مورد نظر را ثبت کنند. مرکز یا واحد مبدأ موظف است با اعلام تأیید مهمان شدن دانشجوی اقدام کند. مرکز یا واحد مقصد نیز حداکثر تا روز کاری فرصت دارد درخواست را بررسی و موافقت یا عدم موافقت با درخواست مهمان را در سیستم جامع خدمات آموزشی ثبت کند.

۵۸ دستیار فلوشیپ در دانشگاه علوم پزشکی ایران

پدیرش می‌شوند
معاون آموزشی دانشگاه علوم پزشکی ایران از ادامه روند مطلوب پذیرش دانشجو و پذیرش ۵۸ دستیار فلوشیپ در ترم جدید این دانشگاه خبر داد.
به گزارش فارس، رسول فرامست کیش گفت: ۵۸ دستیار فلوشیپ در ۲۲ رشته مختلف در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ توسط دانشگاه علوم پزشکی ایران پذیرش می‌شوند. زمان دوره‌های آموزشی که برای پزشکان متخصص برگزار می‌شود و طول دوره آنها کمتر از دو سال است، دوره‌های فلوشیپ به دوره‌های تکمیلی تخصصی گفته می‌شود که به عنوان یک دوره مستقل آموزشی محسوب می‌شوند.
وی اظهار داشت: دانشگاه علوم پزشکی ایران در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ در مجموع ۵۸ دستیار فلوشیپ در ۲۲ رشته مختلف دانشجو می‌پذیرد که از این تعداد ۵ نفر عضو هیأت علمی دانشگاه هستند.

بیش از ۴۰ روزنامه در تلویزیون شما



مرکز تماس: ۰۲۱-۸۲۵۵۰۰۱۱ سرویس

شگفتی‌های قرآن



آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی

در جمله‌هایی از خطبه ۱۸ نهج البلاغه امام علی^(ع) درباره قرآن می‌فرماید: **«لا تفتی عجائبه ولا تنقضي غرابة»**؛ شگفتیهایش از میان نمی‌رود و اسرار نهفته‌اش پایان نمی‌پذیرد.» به تعبیر دیگر هر قدر زمان بگذرد و پژوهشگران دانشمند درباره اسرار آن بیشتر بیندیشند، اسرار تازه‌ای را از آن کتاب آسمانی کشف می‌کنند.
پس براین، ریزبایه‌ها و شگفتیهایش همچنان به طراوت خود باقی است و هرگز کهنه نمی‌شود. به همین دلیل همه ما این حقیقت را با تجربه دریافت‌ه‌ام که هرگز از خواندن و تکرارش خسته و ملول نمی‌شویم.

دلیل این مطلب یک نکته است و آن اینکه قرآن کلام خداست و کلام خدا همچون ذات پاکش نامحدود و بی انتهاست؛ کلام مخلوق نیست که همچون فکر و عقل او محدود باشد. به علاوه چون مخاطبان قرآن همه انسانها تا دامنه قیامت‌اند، خداوند سهمی برای هر کدام در اسرار این کتاب آسمانی قرار داده است.

از امام رضا^(ع) نقل شده که: مردی از امام صادق^(ع) پرسید: «چرا قرآن بر اثر کثرت انتشار و تکرار تلاوت و تدریس، کهنه نمی‌شود بلکه هر روز شادتر است؟» امام فرمود: **«لأنَّ الله تبارک و تعالی لم یجعله لزمان دون زمان و لا لناس دون ناس فهو لی کل زمان جدید و عند کل قوم غرض الی یوم القیامه»**؛ زیرا خداوند متعال آن را برای زمان معین یا گروه خاصی قرار نداده (و مخاطبان آن تمام انسانها در طول تاریخ‌اند)؛ به همین دلیل در هر زمان تازه است و تا روز قیامت نزد هر قومی با طراوت و شادابی می‌باشد».

در قرآن همه نیازمندیهای ما تا قیامت آمده

در خطبه۱۸ نهج‌البلاغه تأکید شده قرآن مجید، بیانگر همه اموری است که مسلمانان تا دامنه قیامت به آن نیازمندند. این موضوع در احادیث با صراحت بیشتری بیان شده، از جمله در حدیثی از امام صادق^(ع) می‌خوانیم: **«ان الله تبارک و تعالی انزل فی القرآن نبيان كل شيء ...** خداوند در قرآن هر چیزی را بیان کرده‌است و به خدا سوگند چیزی که مورد نیاز مردم بوده‌است کم نگذاهد، تا کسی نگوید اگر فلان مطلب درست است، باید در قرآن نازل می‌شد. آگاه باشید همه نیازمندیهای بشر را خدا در آن نازل کرده است».

در اینجا این سؤال پیش می‌آید که: ما احکام مختلفی را می‌بینیم که در قرآن نیامده؛ مثلاً تعداد رکعات نماز، اجناسی که در آن زکات واجب است، نصاب تجارت و مقدارش و بسیاری از مناسک حج، عدد سعی صفا و مروه و دورهای طواف و مسائل دیگری در زمینه حدود و دیات و آداب قضاوت و شرایط معاملات و انواع مسائل مستحذنه و مانند آن به وضوح در قرآن دیده نمی‌شود.

در پاسخ این سؤال باید به سه نکته توجه کرد: نخست اینکه در قرآن مجید احکام کلیه قواعد گسترده و عموماًت و اطلاقاتی وجود دارد که بسیاری از مشکلات را می‌توان با کل حل کرد؛ مثلاً آیه **«وقولوا بالحق»** در معاملات، و آیه **«و ما جعل علیکم فی الدین من حرج»** در ابواب عبادات، و **«لا تضاروا والده یولهده و لا مولوده یولهده»** در حقوق والدین و آیات دیگری از این قبیل، پاسخگوی بسیاری از سوالات و مسائل مستحذنه است.

دیگر اینکه قرآن مجید با صراحت یکی از منابع اصلی احکام الهی و معارف اسلامی را «سنت پیامبر» می‌شمارد و می‌گوید: **« ما أتاکم الرسول فخذوه و ما نهاکم عنه فانها»**؛ آنچه پیامبر برای شما می‌آورد، بپذیرید و آنچه شما را از آن نهی می‌کند خودداری نمایید»؛ و نیز در جای دیگر پیامبر^(ص) را به عنوان تبیین کننده و شارح قرآن معرفی کرده و می‌فرماید: **«و انزلنا الیک الذکر لئیل للناس ما نزل الیه»**؛ پیامبر^(ص) نیز صریح «حدیث نقلیه» را اهل بیت و عزتر را نیز به عنوان یکی از منابع مطمئن احکام و معارف اسلامی معرفی فرموده‌است و به یقین اگر به توصیه‌های قرآن و پیامبر^(ص) عمل شود، هیچ سؤالی در زمینه احکام و غیر آن بدون پاسخ نخواهد ماند.

سوم اینکه از روایات مختلف به خوبی استفاده می‌شود که قرآن ظاهر و باطنی دارد، ظاهر آن معانی و مفهوماتی است که در دسترس همه قرار گرفته و از آن بهره‌مند می‌شوند، ولی باطن آن معانی و مفاهیم دیگری است که تنها در اختیار پیامبر و پیشوایان معصوم قرار دارد که با درک و دید دیگری آیات را می‌نگرند و از آن بهره‌گیری و استفاده فراوانی می‌کنند. بنابراین اگر نقلیه (قرآن و اهل بیت) در کنار هم قرار گیرند و مردم در میان این دو جدایی نغینند، از این بخش از محتوای قرآن که راهگشایی فراوانی دارد، بهره می‌گیرند.

روایت معروفی از امام صادق^(ع) است که: **«لا أعلم کتاب الله فی دینه الخلق و ما هو کان ان یموت القیامه»**؛ من به خوبی کتاب خدا را می‌دانم، در آن آغاز آفرینش و آنچه تا روز قیامت به وقوع می‌پیوندد وجود دارد، و همچنین است در آن خبر آسمان و زمین و خبر نهشت و دوزخ و خبر آنچه بوده و آنچه خواهد بود، من همه اینها را می‌دانم آن گونه که در کف دستم نگاه می‌کنم؛ خداوند می‌فرماید: **«فی تبیان کل شیء»**؛ در قرآن بیان همه چیز است».

در نهج البلاغه نیز آمده است: **«و فی القرآن نباء ما قبلکم و خبر ما بعدکم و حکم ما بینکم»**؛ در قرآن خبرهای پیش از شما و خبرهای بعد از شما، و حکم در میان شما وجود دارد گذشته و آینده و حال، همه در آن جامع است»؛ و از «روایاتی» نقل می‌کند که در تفسیر آیه: **«و نزلنا علیک کتابنا تبیاناً لکل شیء»**، گفت، منظور این است که به وسیله سنت همه حقایقی که در قرآن وجود دارد، گفتار می‌شود.

سبوطی در کتاب «الافتاء» این معنا را از پیامبر^(ص) نقل کرده که فرمود: «در کتاب خدا خبر پیش از شما و خبر بعد از شما، و حکم میان شماست،» سپس می‌افزاید: «این حدیث را ترمذی و غیر او آورده‌اند.

قرآن و پاسخ به مسائل مستحذنه

بعضی می‌گویند جماعت بیشتری در حال دگرگونی است و هر زمان مسائل تازه‌ای مطرح می‌شود؛ چگونه اگر چه احکام جدید که دارای احکام ثابت و غیر متغیری است، بر جامعه انسانی که دائماً در حال تغییر و تحول است تطبیق می‌کند؟ و چگونه می‌تواند پاسخگوی مسائل مستحذنه باشد؟

پاسخ به این سؤال با توجه به یک نکته روشن می‌شود و آن اینکه در قرآن مجید دو گونه احکام وجود دارد: احکام جزئی و احکام کلی. احکام جزئی مانند احکامی است که برای عبادات ذکر شده، طرز وضو و غسل و تیمم و یا مسائلی همچون قبله و نماز و مانند آن. اینها مستظورات یا مسائل کلی و قواعد عامی است که در قرآن مجید وارد شده و شمول بسیار وسیع و گسترده‌ای دارد مانند قاعده «وجوب وفادری نسبت به هر گونه عقد و پیمان»^۱ و «قاعده لا حرج»^۲ و «قاعده لا ضرر»^۳ که از بعضی از آیات قرآن استفاده می‌شود و امثال آن، که پاسخگوی نیازهای انسانی در مسائل حقوقی و غیره می‌باشد و اصول و قواعد کلی که از کلمات موضوعات استفاده می‌شود و اعتبار و حیثیت آن با قرآن مجید ثابت شده، بر آن بیفزاییم، مسأله روشن تر می‌شود. به تعبیر دیگر: موضوعات دائماً در تغییرند در اصل حکمی ثابتند، دگرگونی موضوعات سبب می‌شود که موضوع از تحول حکمی خارج شده و تحت حکم دیگری قرار گیرد؛ به همین دلیل امروز ما می‌توانیم تمام مسائل مستحذنه را که دگرزی از آنها در کتاب و سنت به طور خصوص نیامده، از آن قواعد کلیه استنباط کنیم و در کتابهای مسائل مستحذنه بنویسیم.

پی‌نوشتها:

- ۱-بقره:۱۱۰،۹۲، ۱۵
- ۲-تیسیر نورالفیقین، ج۳، ۱۵
- ۳-تفسیر نورالفیقین، ج۳، ۱۵
- ۴- اصول کافی، ج ۱، ص ۶۱
- ۵- اصول کافی، ج ۱، ص ۵۹
- ۶- معانی ارباب روایت در تفسیر لفظ قرآن (ص ۸۳)
- ۷-نهج البلاغه، حکمت ۳۸
- ۸-نهج البلاغه، حکمت ۱۰۹
- ۹-تفسیر نورالفیقین، ج ۳، ص ۱۲۷
- ۱۰-الذکر الممتنور، ج ۴، ص ۱۲۷
- ۱۱-الافتاان، ج ۵، ص ۶۰
- ۱۲-الافتاان، ج ۵، ص ۶۰
- ۱۳-فتاوی‌الباقعود (ماده ۱)، ص ۷۸
- ۱۴-وجع الیه، ص ۲۳۳
- ۱۵-بقره، ۲۳۳
- ۱۶-حجر، ۷

شیخ محمود شبستری یکی از عرفان و شاعران سده هشتم هجری است که در بیشتر زاده شد و احتیال در ۳۳ سالگی وفات یافت و در همانجا مدفون گردید. وی به دقایق حکمت عرفان نظری واقف بود و به آثار مهم این عربی احاطه داشت و در عمر کوتاه خود چندین اثر منظوم (گلشن راز، سعادت‌نامه) و مثنوی (الحق‌یقین، مرآه‌المحققین، شاهد یا شاهنامه) از خود به جای نهاد. مثنوی گلشن راز مهم‌ترین و پرآوازه‌ترین اثر شعری اوست که حدود هزار بیت دارد و تاکنون به زبانهای ترکی، آلمانی، انگلیسی و اردو ترجمه شده‌است. آثار کتاب یک حجم یکی از آثار ارزشمند و بلندآوازه ادبیات عرفانی کهن فارسی است که شیخ در پاسخ به مشکلات و مسائل مربوط به فهم و تبیین پاره‌ای از رموز و اشارات عرفانی سروده و به دلیل اهمیتش، حسینی متعددی خوانده است؛ از جمله: شرح کمال‌الدین حسینی اردبیلی (الهی) معاصر شاه اسماعیل، نسیم گلشن از شاه دادعلی، مفتاح‌الاجار (یاشرح لاهیجی) از محمدشاه شیخ لاهیجی، شرح مفق‌الدین علی شیرازی، شرح منسوب به جامی، شرح ادریس بن حسام‌الدین بدیعی، شرح شیخ بابا نعمت‌الله نخجوانی، شرح شریعتمدار سبزواری، شرح قاضی میر حسین یزدی، شرح منظوم اسیری و...

به تازگی نیز حکیم معاصر، استاد ارجمندی دینیانی طی گفتگویی مفصل با آقای کریم فیضی، به شرح و تبیین این کتاب پرداخته‌اند که به نام «راز راز» در انتشارات اطلاعات به چاپ رسیده‌است. آنچه در پی می‌آید، مقدمه ایشان است.

برخی از اشخاص ساده‌اندیش گمان می‌کنند که دینداری و باور داشتن به حقایق الهی با تفکر و خرد و عقل‌گرایی سازگاری ندارد. این‌گونه اشخاص درباره عرفان نیز به همین سبک و اسلوب می‌اندیشند و بر این باورند که: عرفان یک تجربه خارجی و بیگانه است که به‌واسطه سوئیت برخی اشخاص، به تدریج وارد جهان اسلام شده است؛ا آنچه موجب شگفتی بیشتر می‌شود، این است که برخی از طرفداران عرفان نیز ضمن اینکه عرفان را اسلامی می‌دانند و به بیگانه بودن آن با اسلام باور ندارند، ادعا می‌کنند که عرفان نیز با عقل و خرد سازگاری ندارد و اهل عرفان همواره از استدلال و عقل منطقی‌گریزان بوده‌اند!

اما کسانی که با آموزه‌های قرآن و احادیث اسلامی آشنایی دارند، به روشنی می‌دانند که در قرآن کریم تا چه اندازه درباره تفکر و اندیشیدن سفارش شده و تأکید به‌عمل آمده است، یک مراجعه به چند مختصر به کتاب «اصول کافی» کفایت می‌کند تا انسان در یاد احادیث و روایات درباره اهمیت و جایگاه عقل و تفکر چه اندازه بسیار و فراوان است و برتری عقل بر سایر امور چگونه مورد تأکید قرار گرفته است. اکنون اگر بپذیریم که تفعل و تفکر در قرآن کریم و احادیث اسلام از چه جایگاه رفیع و بزرگی برخوردار است، به این مسئله نیز اعتراض خواهیم کرد که عرفان نیز ریشه اسلامی دارد و در متون مقدس دینی مطرح شده است؛ زیرا عرفان جز معرفت خداوند عز و تعالی و تجلیات بی‌پایان و شئون همیشگی او چیز دیگری نیست. بنابراین عرفان نیز اگر با احکام صریح و آشکار عقل و موازین خرد سازگاری نداشته باشد، دارای اعتبار نیست و نمی‌توان به آن اعتماد داشت.

خداوند تبارک و تعالی نخواست‌است که اموال‌عام از انسان پنهان‌مانند. به همین جهت گوهر تابناک عقل و خرد

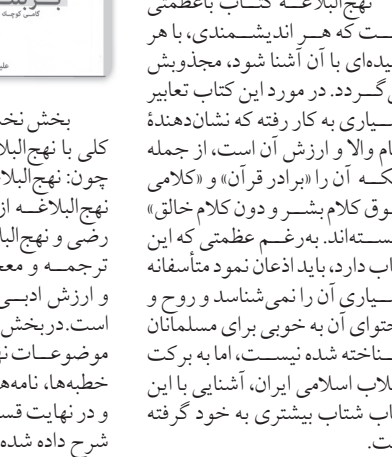
گلشن راز یکی از گنجینه‌های پربهای الهیات عقلی و شهودی است و سرشار از تفکر متعالی که هر اندیشمند اهل تأمل را به تحسین و اعجاب وامی‌دارد. در این اثر حتی یک سخن نامعقول دیده نمی‌شود؛ همه در اوج اندیشه و یک دوره از حکمت و الهیات است

را به او بخشیده‌است تا بتواند در پرتو این گوهر تابناک به حقایق بزرگ جهان دست یابد. این گریه می‌شود که گاهی برخی از عرفا از عقل انتقاد کرده، از استدلال نکوهش به عمل آورده‌اند، منظور آنها عقل جزئی سوادگران و دنیوی است. عقل صافی هرگز مورد انتقاد اهل عرفان قرار نگرفته، بلکه همواره مورد ستایش بوده است. اگر مولوی بلخی در برخی موارد، پی‌ا استدلالیان را چوپین و سست خوانده، در جای دیگر با صراحت می‌گوید: «این جهان یک فکرت است از عقل کل».

نظام جهان یک نظام معقول است و جهانی که نظام معقول نباشد، باشد، وجود ندارد و یا شاید محض به شمار می‌آید. آشوب محض چیزی نیست که بتوان آن را به تصور درآورد. «آشوب محض» یک نام است و نمی‌توان از تحقق خارجی‌اش سخن به میان آورد. شناخت واقعی، ادراکی است که علاوه بر اینکه باواقع و نفس‌الامر مطابقت دارد، باعقل نیز مطابقت داشته‌باشد. بنابراین، امر نامعقول باهم عرفان برابر قرار دارد و هرگز از آن تفوق نامعقول است. سخنی به میان نیاورده‌اند.

همان گونه که یادآور شدیم، عرفان معرفت خداوند تبارک و تعالی و رسیدن به وحدت واقعی است. تردیدی نیست که خدا واحد است و کسانی که اهل ایمان شناخته می‌شوند، در واحد بودن خداوند تردید ندارند؛ ولی

صحنه‌ی گفتابی



بخش نخست باعنوان «آشنایی کلی با نهج‌البلاغه» به موضوعاتی چون: نهج‌البلاغه کتابی ارزشمند، سید نهج‌البلاغه از نگاه دیگران، سید رضی و نهج‌البلاغه، مصادر، شرح، ترجمه و معجم‌های نهج‌البلاغه، خدام‌الدینی‌را و اینها پشت‌پرده، ارزش‌ها و باورها بخشکاند. از این‌دوره شامل‌نامه را برچسب‌های «مقتول برادر قرآن» و «آشنایی با ائمه» و در نهایت قسمتی از خطبه متقین شرح داده شده است.

انتر حاضر حاصل چندین سال تدریس نهج‌البلاغه مؤلف در دانشگاهاست و از روانی و سادگی خاصی برخوردار است. این کتاب به شکل درسه‌نامه تألیف و در آخر هر درس پرسشهایی مطرح شده تا چنان‌بر دل می‌نشیند که شوند؛را یادگیری بهتر شود و در بخش تهیه و تدوین شده‌است:

کسانی که سطحی می‌اندیشند و با عقل قدسی و الهی سر و کار ندارند، از آنچه واحد خوانده می‌شود، بیشتر به یک واحد عددی توجه می‌کنند، در حالی که خداوند واحد عددی نیست، بلکه وحدانیت او همان چیزی است که وحدت حقیقه خوانده می‌شود.

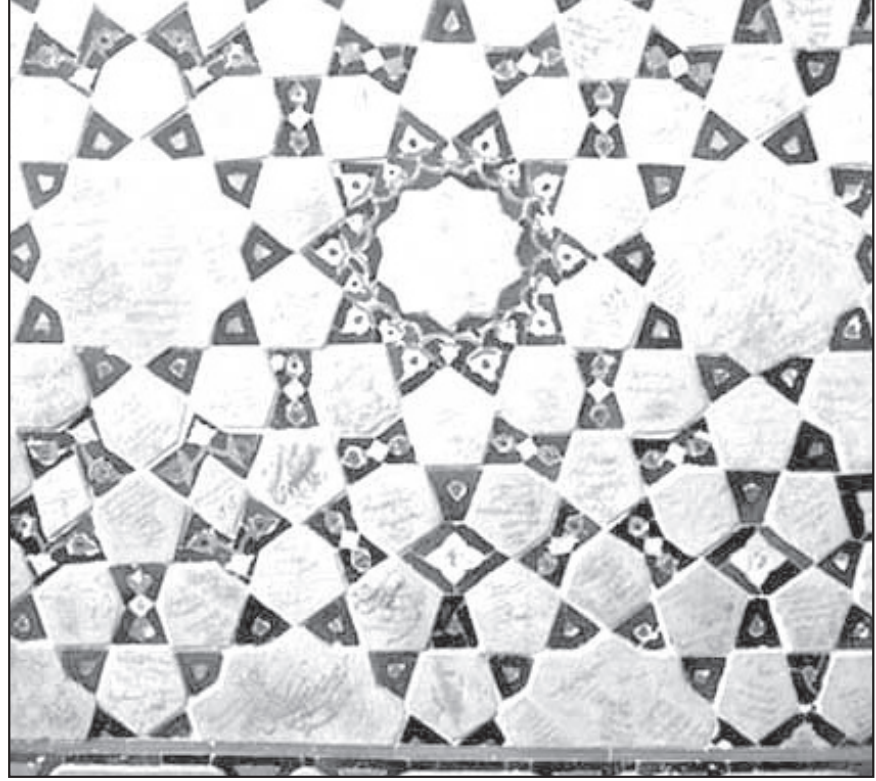
«وحدت حقه حقیقه» چیزی است که چیزی از حیطه هستی آن بیرون نیست. کثرت نمی‌تواند با وحدت حقه حقیقه تقابل داشته باشد؛ زیرا وحدت حقه مقابل ندارد و مثل و مانند نیز نمی‌توان برایش در نظر گرفت، ادراک معنی این وحدت به هیچ‌وجه آسان نیست؛ زیرا این کتاب یک معنی عارضی نیست. بنابراین نمی‌توان چیزی را در نظر گرفت و سپس آن را معروض واحد به‌شمار آورد. حق تعالی عین وحدت است و هرگز نمی‌توان گفت وحدت بر او عارض می‌گردد. وحدت حقه حقیقه یک معنی انتزاعی نیست و به ذهن انسان وابستگی ندارد، بلکه یک واقعیت نفس‌الآمری است. نتیجه با هستی مساوی است.

مساوق بودن وحدت با هستی

پس اینچنینا پیدایش تصوف و سلسله‌های گوناگون در این باب سخن نمی‌گوییم؛ زیرا پیدایش سلسله‌های تصوف و به وجود آمدن کلمه «تصوف» داستان پرماجری دارد که در حوضه این مقال بیرون است. بسیاری از بزرگان اهل عرفان را می‌توانیم به سلسله‌ای به وجود

اسلام؛ عقل و عرفان

دکتر غلامحسین دینانی



وقتی از مساوق بودن وحدت با هستی سخن گفته می‌شود، معنای این است که هر آنچه درباره هستی صادق می‌کند، درباره وحدت نیز صادق است. بزرگان اهل عرفان وقتی درباره توحید سخن می‌گویند، به این معنی از وحدت اشاره می‌کنند و البته ادراک این معنی و رسیدن به حقیقت آن، کار آسانی نیست. هر چه درباره اصل هستی گفته می‌شود، در مورد این معنی از وحدت نیز صادق می‌کند.

ما اکنون درباره مسائل هستی سخن نمی‌گوییم. دربار این مسئله نیز که وحدت هستی شخصی است یا ذومراتب و تشکیکی، به بحث و بررسی نمی‌پردازیم. همین اندازه یادآور می‌شویم که وحدت، عارض بر هستی نیست، بلکه وحدت عین هستی است و هر چه درباره هستی صادق است، درباره وحدت نیز صادق می‌کند. بزرگان اهل عرفان وقتی از وحدت سخن می‌گویند، به وحدت حقه حقیقه اشاره می‌کنند و میان این معنی از وحدت و آنچه وحدت عددی شناخته می‌شود، فاصله بسیار است.

قرآن کریم بزرگترین کتاب توحید است و توحیدی که از این کتاب مقدس مستفاد می‌شود، همان چیزی است که می‌توان آن را وحدت حقه حقیقه کتابی تبارک و تعالی به‌شمار آورد. به حسب روایاتی که از ائمه معصومین علیهم‌السلام رسیده، قرآن کریم دارای ظاهر و باطن است و باطن آن نیز باطن دیگری دارد تا هفتاد و شش، و البته معلوم است که اگر کسی اهل باطن نباشد، به معنای باطنی قرآن دست نمی‌یابد. کلمه «تأویل» نیز یک اصطلاح قرآنی است که در خود قرآن مطرح شده، آنجا که آمده است: **«و ما یعلم تأویله الا الله و الراخون فی العلم»**.

در تفسیر این آیه سخنهای بسیار گفته شده و به حسب جزیی از روایات، مصداق کامل را سخون در علم ائمه معصومین علیهم‌السلام شناخته شده‌اند؛ ولی پیروان واقعی ائمه نیز می‌توانند به اندازه استعداد و توانایی خود، باطن قرآن بهره‌مند شوند. با توجه به اینکه ائمه معصومین علیهم‌السلام اهل باطن قرآن کریم شناخته می‌شوند، همه کسانی که می‌گویند به باطن قرآن دسترسی پیدا کنند، از پیروان این شناخته می‌شوند.

آن گروه از مردم که در مورد مسئله مهم توحید، میزان فهم و ادراکشان از مرحله واحد عددی بالاتر نمی‌رود، اهل

ظاهر خواهند بود؛ ولی کسانی که می‌گویند به وحدت حقه حقیقه دسترسی پیدا کنند و به باطن معنی توحید ناآل شوند، از پیروان ائمه معصومین علیهم‌السلام شناخته می‌شوند، اگرچه ممکن است این اشخاص در ظاهر به گونه‌ای دیگر سخن بگویند و با اهل ظاهر هماهنگ نباشند.

پس اینچنینا پیدایش تصوف و سلسله‌های گوناگون در این باب سخن نمی‌گوییم؛ زیرا پیدایش سلسله‌های تصوف و به وجود آمدن کلمه «تصوف» داستان پرماجری دارد که در حوضه این مقال بیرون است. بسیاری از بزرگان اهل عرفان نیز می‌توانیم به سلسله‌ای به وجود

لاابالی مجموعه آثار وی خوانمایی می‌کند. تمامی این مقالات در طول دهه هفتاد، در مطبوعات به چاپ رسیده‌است. مقاله نخست با عنوان «شریعتی از شک تا یقین» گردش‌سازم و می‌گوید که تاریخ اندیشه شریعتی از مسیری شک تا ساحل یقین باز می‌نماید. مقاله دوم نگاهی است گذرا به رویکردهای مختلف شریعتی به آزادی و مردم‌سالاری. در مقاله «شریعتی قلمداد را نقادی در عهد سنت، نقد سنت و بازگشت آگاهانه به آن به منزله امری لازم و ضروری در گفتمان شریعتی بازشناسی و چنین گفته می‌شود که بیشترین تلاش وی در نقادی سنت به نقد مباه سنتی موروثی و نقد قدرت در عرصه سیاست معطوف به افکار و اندیشه‌های او که در

معارف

آیات آن نیز به حدود هزار بیت بالغ می‌گردد. این منظومه عرفانی از جهت اختصار و در عین حال عمیق بودن معانی، کینظیر است. لازم به یادآوری است که این منظومه در واقع پاسخ به یک سلسله از پرسشهای عرفانی است که به گونه‌ای دیگر سخن بگویند و با اهل ظاهر هماهنگ نباشند.

با توجه به آنچه تاکنون در اینجا ذکر شد، می‌توان گفت آنچه در آثار بزرگان اهل عرفان آمده، در قرآن کریم حقه حقیقه تقابل داشته باشد؛ زیرا وحدت حقه مقابل ندارد و مثل و مانند نیز نمی‌توان برایش در نظر گرفت، ادراک معنی این وحدت به هیچ‌وجه آسان نیست؛ زیرا این کتاب یک معنی عارضی نیست. بنابراین نمی‌توان چیزی را در نظر گرفت و سپس آن را معروض واحد به‌شمار آورد. حق تعالی عین وحدت است و هرگز نمی‌توان گفت وحدت بر او عارض می‌گردد. وحدت حقه حقیقه یک معنی انتزاعی نیست و به ذهن انسان وابستگی ندارد، بلکه یک واقعیت نفس‌الآمری است. نتیجه با هستی مساوی است.

پس اینچنینا پیدایش تصوف و سلسله‌های گوناگون در این باب سخن نمی‌گوییم؛ زیرا پیدایش سلسله‌های

شبیتری آثار دیگری نیز از خود به یادگار گذاشته است؛ ولی در میان مجموع آثار این عارف روشن‌ضمیر، منظومه «گلشن راز» رنگ و بوی دیگری دارد و از جهت زرقا و طرافت و گسترده‌ی معانی، از همه آثار دیگر او به مراتب برتر و تأمل‌ارز است. اگر کسی در منظومه «گلشن راز» به درستی تأمل کند، به آسانی درمی‌یابد که شبیستری در هنگام سرودن آن، حال ویژه‌ای داشته و از وقت مخصوصی برخوردار بوده‌است، این حال ویژه و یا آنچه وقت مناسب خوانده می‌شود، نتیجه روبرو شدن با پرسشهای عمیق و شگفت‌انگیز حسینی‌هروی است.

تفکر در خلابه و جودنمی‌آید. تفکر فعال و سودمند، همواره به منظور پاسخ به یک پرسش صورت می‌پذیرد. این پرسش ممکن است از ناحیه غیر مطرح گردد و ممکن است شخصی به منظور پاسخ به پرسشی که خود آن را مطرح می‌کند، به تفکر بپردازد. برخی از بزرگان اندیشه، گفته‌اند: تقوای اندیشه و تفکر، پرسش است. در جایی که پرسش نباشد، تفکر فعال و جدی وجود ندارد. اگر بپذیریم که تفکر فعال همواره پاسخ به یک پرسش است، به آسانی می‌توانیم ادعا کنیم که اهمیت یک تفکر به اهمیت همان پرسشی بستگی دارد که این تفکر پاسخ به آن پرسش شناخته می‌شود.

منظومه «گلشن راز» یک اثر عرفانی است سرشار از اندیشه‌های بلند و تفکر متعالی که هر اندیشمند اهل تأمل را به نوعی از تحسین و احترام می‌آورد. در مجموع این اثر حتی یک سخن نامعقول و غیرمنطقی دیده نمی‌شود و همه آنچه آمده، در اوج اندیشه و تفکر جای دارد و واقع، یک دوره از حکمت و الهیات به‌شمار می‌آید. اندیشه‌های بلند، مرز زمان و مکان را درمی‌نوردد و هر گونه تعصب قومی و رنگ و نژاد و زبان را فرو می‌ریزد. این اثر از گنجینه‌های پربهای الهیات عقلی و شهودی است؛ به‌طور شایسته تاکنون مورد توجه قرار نگرفته است. البته نباید فراموش کنیم که تاکنون چندین شرح و تفسیر بر آن نوشته شده و مورد استفاده قرار گرفته است، ولی هنوز نمی‌توان ادعا کرد که حق این اثر بدان گونه که شایسته است، ادأ شده و دیگر جایی برای سخن گفتن و تفسیر کردن باقی نمانده است.

این اثر بزرگ منظوم است و کسانی که با عالم شعر آشنایی دارند، به روشنی می‌دانند که هویت شعر بر اساس تخیل استوار گشته و هر اندازه یک شاعر از قدرت تخیل برخوردار باشد، شعرش نیرومندتر و زیباتر شناخته می‌شود. البته هر اندازه قدرت تخیل یا زیبایی لفظ و بیان همراه باشد، جایگاه آن شعر والا تر خواهد بود. منظومه «گلشن راز» از زیبایی لفظ و بیان برخوردار است، ولی بیش از آنکه از تخیل سرچشمه بگیرد، بر اساس درک حکمت استوار شده است. این سخن درباره اشعار عرفای عالی‌مقام دیگر نیز صادق است.

در شعر فریدالدین عطار، قدرت تخیل و استحکام حکمت و عقل همراه شده و در زیباترین صورت به جهان لفظ و بیان درآمده است. قبل از عطار، شعر غزلی و از مولوی بلخی نیز در همین راه گام برداشته‌اند. شعر شبیستری از رنگ و بوی شعر عطار برخوردار است؛ زیرا عطار در کتاب «مصیبت‌نامه» در

عرفان ریشهٔ اسلامی دارد و در متون مقدس دینی مطرح شده است؛ زیرا چیزی جز معرفت خدا و تجلیات بی‌پایان و شئون همیشگی او نیست. بنابراین اگر با احکام آشکار عقل و موازین خرد سازگار نباشد، دارای اعتبار نیست و نمی‌توان به آن اعتماد کرد

از سالاک فکرت سخن می‌گوید و سالک فکرت با همه موجودات جهان سخن از جدام و نبات و حیوان گرفته تا فرشتگان عالم بالا، به تناسب مقام و موقعیت وجودی آنها به گفتگو می‌پردازد. گفتگوی سالک فکرت با موجودات، ضمن اینکه با نوعی تخیل همراه است، جهانی از عقل و حکمت و استدلال را در خود دارد.

بیشتر کسانی که با آثار شبیستری آشنایی دارند، چنین می‌اندیشند که این عارف بزرگ، بیش از هر چیز درباره تحت تأثیر آثار شیخ اکبر محی‌الدین ابن عربی بوده است. این اندیشه بی‌وجه نیست و شایهت‌های فراوانی میان آثار ابن عربی و آنچه در منظومه «گلشن راز» آمده است، وجود دارد؛ ولی اگر در این باب بیشتر تأمل شود، معلوم می‌گردد که شباهت اندیشه‌های شبیستری به آنچه در آثار منظوم شیخ عطار مطرح شده، بیشتر است.

باید توجه داشت که وقتی از شباهت اندیشه‌های شبیستری به این عربی و یا شیخ عطار سخن گفته می‌شود، منظور این است که سبک و اسلوب سخن او و این عارف نزدیک است؛ ولی اگر از آنچه سبک و اسلوب او داشته می‌شود صرف‌نظر کنیم، به آسانی می‌توانیم ادعا کنیم که همه بزرگان اهل عرفان از ریشه فکرت و اندیشه یکدیگر نزدیک بوده و از یک سرچشمه آب می‌نوشند.

ادامه دارد

شریعتی و روشنفکران و «اسمیالاسیون» از منظر شریعتی» عنوان دو مقاله دیگر این مجموعه است. «شریعتی و نقادی فلسفه هگل» عنوان نوشتار پایانی است که به بررسی و نگاه محققانه و جامعه‌شناسانه ریشه‌ها به منظومه فکری هگل و نیز نقادی فلسفه تاریخ وی می‌پردازد. مقایسه پاره‌ای از آرای فلسفی هگل در تاریخ با اندیشه نظری اسلام محورا اصلی این مقاله را تشکیل می‌دهد.

عمومی مردم این سامان قرار گرفت. این پیشوای آگاه و خوشه دار نگردد، خود فرزند خداوند است نیاز دارد. ممکن است پدر و مادر مشاهده کنند، محبت‌های قلبی پدر و مادر باید در نوازشها، در آغوش گرفتن، یا تسبیح‌ها و حتی در آهنگ مهر این سخنان پدر و مادر ظاهر شود. کودک دوست دارد پدر و مادر سخن بگویند و اسرار دلش را از آنان در میان بگذارد، به کودک دارد یا آنان برای خبری به بازار و تفریح و مهمانی ببرد. دوست دارد به شناختن خوب گوش دهند و پاسخگو باشند. حتی دوست دارد با پدر و مادرش بازی کند. کودک دوست دارد خانه محترم باشد و در اداره امور منزل مسئولیتی را برعهده بگیرد؛ اما محبت قلبی پدر و مادر را از این طریق کشف می‌کند. نیاز به اختصاص به دوران کودکی ندارد، بلکه در دوران نوجوانی و جوانی نیز به محبت های پدر و مادر شدیداً نیاز دارد. مخصوصاً در سنین جوانی که دوران بحرانی و متلاطم زندگی اوست، بیش از سایر اوقات، به محبت، دلجوئی و مهرانی پدر و مادر نیاز دارد. شاید باور نیکو این جوان است که نوازش و بوسه پدر و مادر خود علاقه دارد. محبت پدر و مادر نسبت به فرزند، یک امر طبیعی است که باید همواره باقی بماند و هیچ خدشه دار نگردد، خود فرزند همیشه بدان نیاز دارد. ممکن است پدر و مادر عاشق کارهای خرد خود نارضی باشند، لیکن محبت پدر و فرزند را نمی‌توان نادیده گرفت، چون یک امر طبیعی است. فرزند باید همیشه احساس کند که بالذات محبوب پدر و مادر خود است، گرچه از جهت رفتار بدش، مورد تنبیه قرار گرفته است؛ بنابراین به پدران و مادران توصیه می‌شود که محبت را هیچ گاه وجه‌المعامله در ندهند. این درست نیست که بعضی از پدران و مادران، محبت خود را وسیله نفوذ در فرزند در دهند، مثلاً به او بگویند: «این کار را بکن تا ما همان، تو را دوست بدارم»، «اگر فلان کار را انجام دای، تو با ما دوست ندارم»، یا «چون این عمل را انجام داده‌ای، تو را اصلاً دوست نداریم».

دوست داشتن و محبت

نقش محبت در تربیت

آیت‌الله ابراهیم امینی

محبت در پرورش صحیح و متعادل جسم و جان کودک تأثیرات فراوانی دارد که در امور زیر خلاصه می‌شود:

- محبت برای انسان یک نیاز طبیعی است، چنان که انسان به آب و غذا نیاز دارد، به محبت نیز نیاز دارد. انسان نفس خویش را طبعاً دوست دارد و دلش می‌خواهد که محبوب دیگران باشد. کودک بیش از بزرگترها به این امر نیاز دارد. کودک چندنان توجهی ندارد که در کوخ زندگی می‌کند یا در کاخ. به کودک نواش و غذای خود نیز چندان توجهی ندارد؛ اما در این جهت که محبوب دیگران هست یا نه، کاملاً توجه و حساسیت دارد.
- از آنجا که محبت چون یک نیاز طبیعی است، وجود و عدم آن در تعادل و عدم تعادل روح تأثیر فراوانی دارد. کودکی که در محیط گرم محبت پرورش می‌یابد، روانی شاد است و دلی آرام و با نشاط دارد. به زندگی امیدوار و دلگرم بوده و خود را در این جهان پرآشوب تنها بی‌کس نمی‌داند، تا تعادل و آرامش نفسانی خود را از دست ندهد. بهتر از کودکی که محبت، صفات عالی انسانیت، عواطف و احساسات کودک نیز به خوبی پرورش می‌یابد و نتیجه‌اش، پرورش انسانی متعادل خواهد بود.
- سلامت جسم و احساس محبت، به پرورش نفس مؤثر است. آرامش نفس نیز بدون شک در سلامت اعصاب و جسم تأثیر به سزایی خواهد داشت. جسم و جان کودکی که از محبت گرم پدر و مادر اشباع می‌شود و از آرامش نفسانی و اعتماد برخوردار است، بهتر از کودکی که فاقد چنین نعمت بزرگی است، رشد و پرورش می‌یابد.
- کودک در محیط گرم محبت، اظهار محبت را از پدر و مادر یاد می‌گیرد، خوش‌قلب، خیرخواه و انسان‌دوست بار می‌آید. چون طعم شیرین محبت را چشیده، در فرادی زندگی حاضر است این عمل را نسبت به دیگران انجام دهد. چنین انسانی وقتی بزرگ شد، همین اظهارمحبت را نسبت به همسر، فرزندان، دوستان و معاشران خود انجام خواهد داد. با محبت‌های گرم خود همه را شاداب می‌گرداند و در مقابل، از محبت‌های متقابل دیگران نیز برخوردار خواهد شد.
- به محبت‌کننده علاقه پیدا می‌کند. چون انسان حب ذات دارد، علاقه‌مندان خود را نیز دوست دارد و نسبت به آنان خوش‌بین می‌شود. وقتی کودک مورد محبت پدر و مادر قرار گرفت، متقابلاً به آنان علاقه‌مند می‌گردد. پدر و مادر از افرادی قدرشناس، خیرخواه و قابل اعتماد می‌شناسند و به حرف آنان بهتر گوش می‌دهد. چنین پدر و مادری بدون شک بهتر می‌توانند در تربیت صحیح فرزندان موفق شوند.
- اظهار محبت، کودک را از ابتلا به عقده نفسانی و احساس کمبود حقارت مصون می‌دارد. برعکس، کودکی که از محبت گرم پدر و مادر محروم بوده، یا نیازش درست اشباع نشده، در نفس خویش احساس کمبود می‌کند. نسبت به پدر و مادر و دیگران که از او دوست ندارند، عقده نفسانی پیدا می‌کند. چنین انسانی در معرض هر گونه انحراف و فساد خواهد بود.

اکثر تندخویی‌ها، خوشنواختی، لجبازی‌ها، زورگویی‌ها، بدبینی‌ها، اعتیاده‌ها، افسردگی‌ها، گوشه‌گیری‌ها، ناامیدی‌ها و ناسازگاری‌های افراد، معلول عقده حقارتی است که بر اثر حریمیت از محبت به وجود آمده است. بر اثر این عقده ممکن است دست به زدنی، قتل نفس و یا طغیان بزند تا از پدر و مادر و مردمی که از او دوست ندارند انتقام بگیرد. حتی ممکن است خودکشی کند تا از وحشت دروشت دروشت محبت نبیود نجات یابد. زدنی و جنایت و طغیانهایی که به وسیله کودک و نوجوانان و جوانان به وجود می‌آید، غالباً معلول همین عقده است. بسیاری از کودکان و نوجوانانی که در منزل و شهر و دیار خود گیرخته‌اند، انگیزه فرود خرد را کم مهری پدر و مادر دانسته‌اند. از این همین کمبود محبت و احساس بی‌پناهی است که دختر جوان، در مقابل چهره مودت‌آمیز یک جوان فریبکار، خود را می‌بازد و تسلیم وسوسه‌های او می‌گردد و زمینه خوش را تباه می‌سازد. بنابراین اظهار محبت برای او می‌توان به عنوان یکی از عوامل مهم جلوگیری از مفاسد اخلاقی و اجتماعی معرفی نمود.

از این مجموع، نتیجه‌ای می‌گیریم که محبت‌های پدر و مادر و توانی به عنوان یکی از عوامل مهم و مؤثر در تربیت دانست. از این رو دین مقدس اسلام که به مسائل تربیتی کاملاً غایت دارد، درباره محبت به کودکان توصیه‌های فراوانی نموده است؛ برپای نمونه:

امام صادق^(ع) فرمود: **«إن الله لیرحم الرجل لشدّه قلبه لولده»**؛ خداوند آنرا رحمت کند که دوست بداری و از آنان مهریانی کنی و هر گاه که به آنان عهد داده‌ای، به وعده خود وفا کنی؛ زیرا آنان شما را روزی هدیه خود می‌دانند.» همچنین فرمود: **«أكثرهم أوله اودکم»**؛ فرزندان خود را زیاد ببوسید؛ زیرا در برابر هر بوسه، درجه‌ای از شما در بهشت بالا می‌رود که بین درختان آن به مقدار پانصد سال فاصله است».

روایت شده: مردی خدمت رسول خدا^(ص) رسید و عرض کرد: «تا هیچ هیچ کودک را نبوسیده‌ام، از حق بیرون رفتی، پیامبر به من اصحاب فرمود: «نظر من این مرد اهل دوزخ است.» پیامبر اکرم^(ص) فرمود: **«لیس من لم یرحم صغیرنا و لم یؤثر کبریرنا»**؛ کسی که به کودکان ترحم نکند و به بزرگسالان احترام نگذارد، از ما نیست.» امیرالمؤمنین^(ع) در وصیت خود فرمود: **«ارحم من ارحم الصغیر و اقرهم نفق الکبیر»**؛ از کودکان مهریانی کن و بزرگان را گرمی بدار.»

محبت به فرزند، سیره رسول خدا^(ص) و ائمه اطهار^(ع) بوده است. علاقه شدید پیامبر نسبت به امام حسن و امام حسین، معروف و مشهور است؛ برای نمونه ابوهیره می‌گوید: رسول خدا^(ص) حسن را می‌بوسید. یک روز عارضی کرد: «من دارای ده فرزند هستم، ولی تاکنون هیچ یک را نبوسیده‌ام.» پیامبر فرمود: «کسی که به دیگران ترحم نکند، مورد رحمت خدا قرار نخواهد گرفت».

ملی پوشان کشتی آزاد ایران به مجارستان رفتند

تیم ملی کشتی آزاد ایران، بامداد دیروز برای حضور در رقابت‌های جهانی – ۲۰۱۳ مجارستان، عازم این کشور شد.

اعضای تیم ملی کشتی آزاد ایران، برای حضور در رقابت‌های جهانی مجارستان، بامداد دیروز به استانبول رفتند و پس از توقف کوتاه در ترکیه، راهی بوداپست شدند.

رقابت‌های جهانی کشتی کشتی آزاد، از پس فردا آغاز خواهد شد.

ترکیب تیم ملی کشتی آزاد ایران در ایسن دوره از رقابت‌های جهانی به این شرح است:

۵۵ کیلوگرم: حسن رحیمی
۶۰ کیلوگرم: مسعود اسماعیل پور
۶۶ کیلوگرم: مهدی تقوی
۷۱ کیلوگرم: عزت‌الله اکبری
۸۴کیلوگرم: احسان لشگری
۹۶ کیلوگرم: رضا یزدانی – جعفر دلیری (ذخیره)
۱۲۰ کیلوگرم: کمیل قاسمی

برنامه رقابت‌ها
۲۶ شهریور
یکشنبه ۲۶ شهریور
۱۸:۳۰ تا ۱۹:۰۰ وزن کشتی اوزان ۶۶، ۶۶، ۹۶ کیلوگرم

دوشنبه ۲۵ شهریور
ساعت ۱۳ تا ۱۸: مسابقات مقدماتی اوزان ۶۶، ۶۶، ۹۶ کیلوگرم
ساعت ۱۸ تا ۱۸:۳۰: وزن کشتی اوزان ۶۶، ۸۴، ۱۲۰ کیلوگرم
ساعت ۱۹ تا ۲۱: مسابقات رده‌بندی و فینال اوزان ۶۶، ۹۶ کیلوگرم

سه شنبه ۲۶ شهریور
ساعت ۱۳ تا ۱۸: مسابقات مقدماتی اوزان ۸۴، ۶۰، ۱۲۰ کیلوگرم
ساعت ۱۸ تا ۱۸:۳۰: وزن کشتی وزن ۷۴ کیلوگرم
ساعت ۱۹ تا ۲۱: مسابقات رده‌بندی و فینال اوزان ۸۴، ۶۰، ۱۲۰ کیلوگرم

چهارشنبه ۲۷ شهریور
ساعت ۱۳ تا ۱۸: مسابقات مقدماتی وزن ۷۴ کیلوگرم
ساعت ۱۹ تا ۲۱: مسابقات رده‌بندی و فینال وزن ۷۴ کیلوگرم

آغاز مسابقات بسکتبال قهرمانی باشگاه‌های آسیا

بیست و چهارمین دوره مسابقات بسکتبال قهرمانی باشگاه‌های آسیا، از دیروز آغاز شد و تیم ماهان دیدارهای مقدماتی خود را با شکست آغاز کرد.

ترتیب مقابل «پرتاس» (مخولستان، الجیش اسوریه و «الهلا بحرین» اردن برگزار می‌کند. ماهان، فردا در روز سوم مسابقات، دیدار نخواهد داشت.

بیست و چهارمین دوره مسابقات بسکتبال قهرمانی باشگاه‌های آسیا، از دیروز آغاز شده‌است و تا ۳۰ شهریور در شهر امان، پایتخت کشور اردن، ادامه خواهد داشت.

بیست و چهارمین دوره مسابقات بسکتبال باشگاه‌های آسیا، از دیروز در حالی آغاز شد که فینال دوره پیشین، بین مهرام – الریاضی، بعد از تأسیس گذاری و نیمه‌تمام ماندن بازی‌ها و با وجود صحبت‌های زیاد و تاریخ‌های که تعیین شد، برگزار نشد. حالا با آغاز دوره جدید مسابقات، زورده‌ان فینال ناتمام بسته‌شد تا رقابت‌ها مدافع عنوان قهرمانی نداشته باشد.

سومین پیروزی ملی پوشان والیبال مقابل بحرین

تیم والیبال ایران در آخرین دیدار از مرحله مقدماتی رقابت‌های انتخابی والیبال مردان جهان در سه گیم پیاپی بحرین را شکست داد. شاگردان لاسکو در این دیدار، همانند دیدارهای قبلی به حریف خود گیم ندادند و با امتیازهای ۲۵ بر ۲۵، ۲۵ بر ۱۷ و ۲۵ بر ۱۶ حریف خود را شکست دادند.

ایران در هر سه بازی خود در این مرحله از مسابقات مقابل تیم‌های اندونزی، پاکستان و بحرین به پیروزی رسید و از گروه خود به مرحله بعدی مسابقات صعود کرد. لاسکو در این دوره از رقابت‌ها، از پاسوروی لیبرو و سرعتی زن جدید استفاده کرد.

محسن ربانی و رضا قاسمی، براساس تصمیم جدید کمیته فنی فدراسیون دوومیدانی به بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی – ۲۰۱۳ اندونزی می‌روند.

در جلسه کمیته فنی فدراسیون دوومیدانی، حسین شایان رییس کمیته پسرش های فدراسیون با ارایه گزارشی از سطح رقابت‌های همبستگی کشورهای اسلامی در مواد پرشی مخصوصا پرش با نیزه، عنوان کرد که محمد محسن ربانی پیش از سایرین شانس کسب مدال در این سه دوره از رقابت‌ها را دارد. بنابراین، باید در فهرست تیم ملی دوومیدانی، برای اعزام به این دوره از مسابقات همبستگی کشورهای اسلامی قرار می‌گرفت.

محمد مشهدی یاری، رییس کمیته سرعت ها و عضو هیات ریسه فدراسیون دوومیدانی نیز با دفع از رضا قاسمی – که مدعی شده است، شانس کسب دو مدال در بازی‌های کشورهای اسلامی را دارد – خواستار تجدید نظر در خصوص اعزام این ورزشکار شد.

پس از اظهار نظر های رسای کمیته های مختلف در خصوص ورزشکاران اعزامی، مقرر شد در راستای احترام به دفاعیات روسای کمیته دوهای سرعت و پرش، این دو ورزشکار نیز راهی بازی های کشورهای اسلامی شوند.

موضوع اضافه شدن نام این دو ورزشکار در فهرست نفرات تیم ملی دوومیدانی، پس از گفتگوی رییس فدراسیون دوومیدانی با بهرام افشارزاده، دیپوک کمیته ملی المپیک و سرپرست کاروان اعزامی به بازی های همبستگی کشورهای اسلامی، تایید و قطعی شد.

مسابقات دوومیدانی بازی های همبستگی کشورهای اسلامی، از سوم تا هفتم مهر در اندونزی برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

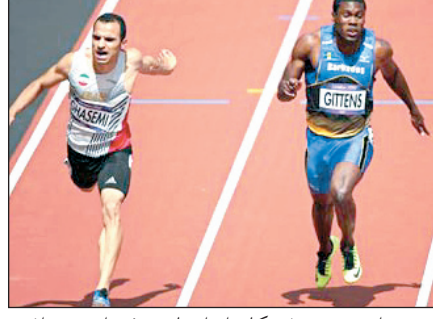
برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

برگزار خواهد شد و با اضافه

اعزام ۱۱ دو و میدانی کار به بازی‌های همبستگی کشورهای اسلامی



شدن این دو ورزشکار، ایران با ۱۱ دوومیدانی کار قدم در این مسابقات می‌گذارد.

احسان حدادی و محمد صمیمی در پرتاب دیسک، محمد اوزنده‌دپرش طول،محمدمحسن ربانی در پرش با نیزه، کاوه موسوی در پرتاب چکش، احمد فرود در پرتاب نیزه، لیا رجبی در پرتاب وزنه، رضا قاسمی و مریم خویی دروخوردارند و هر دو، برای کیوان قنبرزاده در پرش ارتفاع و سجاد مرادی در دوسای ۸۰۰ و ۱۵۰۰ متر به همراه تیمور غیانی به عنوان سرمربی، ۲۸ شهریور به این رقابت‌ها اعزام خواهند شد.

لیگ را عقب نمی‌اندازیم
تایب رییس بانوان فدراسیون دوومیدانی با اعلام اینکه بازی‌ها و طوسی، برای گرفتن مدال طلا به بازی‌های کشورهای اسلامی می‌روند، درباره تداخل لیگ بانوان با این بازی‌ها گفت: درخواست به تعویق افتادن لیگ را از رییس

فدراسیون داشتیم، ولی داوری و کمیته فنی با این موضوع مخالفت کردند.

پرسا بهزادی، درباره آمادگی بانوان دوومیدانی کار برای بازی‌های کشورهای اسلامی، گفت: مریم طوسی و لیا رجبی، دو بانوی دوومیدانی کاری هستند که در این رقابت‌ها حضور خواهند داشت. این دو ورزشکار، از آمادگی خوبی برخوردارند و هر دو، برای کسب مدال طلا به این مسابقات می‌روند.

وی افزود: لیا رجبی، دوره‌های فیزیوتراپی را انجام داده‌است. البته هنوز کمی درد دارد، ولی جای نگرانی نیست. او حتی با مصدومیت در مسابقات قهرمانی آسیا شرکت کرد و نتیجه گرفت.

امیدواریم که رجبی، وضع بهتری پیدا کند و در بازی‌های کشورهای اسلامی، بهترین نتیجه را بگیرد.

تایب رییس بانوان فدراسیون دوومیدانی، درباره وضع مریم

فدراسیون داشتیم، ولی داوری و کمیته فنی با این موضوع مخالفت کردند.

پرسا بهزادی، درباره آمادگی بانوان دوومیدانی کار برای بازی‌های کشورهای اسلامی، گفت: مریم طوسی و لیا رجبی، دو بانوی دوومیدانی کاری هستند که در این رقابت‌ها حضور خواهند داشت. این دو ورزشکار، از آمادگی خوبی برخوردارند و هر دو، برای کسب مدال طلا به این مسابقات می‌روند.

وی افزود: لیا رجبی، دوره‌های فیزیوتراپی را انجام داده‌است. البته هنوز کمی درد دارد، ولی جای نگرانی نیست. او حتی با مصدومیت در مسابقات قهرمانی آسیا شرکت کرد و نتیجه گرفت.

امیدواریم که رجبی، وضع بهتری پیدا کند و در بازی‌های کشورهای اسلامی، بهترین نتیجه را بگیرد.

تایب رییس بانوان فدراسیون دوومیدانی، درباره وضع مریم

فدراسیون داشتیم، ولی داوری و کمیته فنی با این موضوع مخالفت کردند.

پرسا بهزادی، درباره آمادگی بانوان دوومیدانی کار برای بازی‌های کشورهای اسلامی، گفت: مریم طوسی و لیا رجبی، دو بانوی دوومیدانی کاری هستند که در این رقابت‌ها حضور خواهند داشت. این دو ورزشکار، از آمادگی خوبی برخوردارند و هر دو، برای کسب مدال طلا به این مسابقات می‌روند.

وی افزود: لیا رجبی، دوره‌های فیزیوتراپی را انجام داده‌است. البته هنوز کمی درد دارد، ولی جای نگرانی نیست. او حتی با مصدومیت در مسابقات قهرمانی آسیا شرکت کرد و نتیجه گرفت.

امیدواریم که رجبی، وضع بهتری پیدا کند و در بازی‌های کشورهای اسلامی، بهترین نتیجه را بگیرد.

تایب رییس بانوان فدراسیون دوومیدانی، درباره وضع مریم

فدراسیون داشتیم، ولی داوری و کمیته فنی با این موضوع مخالفت کردند.

پرسا بهزادی، درباره آمادگی بانوان دوومیدانی کار برای بازی‌های کشورهای اسلامی، گفت: مریم طوسی و لیا رجبی، دو بانوی دوومیدانی کاری هستند که در این رقابت‌ها حضور خواهند داشت. این دو ورزشکار، از آمادگی خوبی برخوردارند و هر دو، برای کسب مدال طلا به این مسابقات می‌روند.

وی افزود: لیا رجبی، دوره‌های فیزیوتراپی را انجام داده‌است. البته هنوز کمی درد دارد، ولی جای نگرانی نیست. او حتی با مصدومیت در مسابقات قهرمانی آسیا شرکت کرد و نتیجه گرفت.

امیدواریم که رجبی، وضع بهتری پیدا کند و در بازی‌های کشورهای اسلامی، بهترین نتیجه را بگیرد.

تایب رییس بانوان فدراسیون دوومیدانی، درباره وضع مریم

فدراسیون داشتیم، ولی داوری و کمیته فنی با این موضوع مخالفت کردند.

پرسا بهزادی، درباره آمادگی بانوان دوومیدانی کار برای بازی‌های کشورهای اسلامی، گفت: مریم طوسی و لیا رجبی، دو بانوی دوومیدانی کاری هستند که در این رقابت‌ها حضور خواهند داشت. این دو ورزشکار، از آمادگی خوبی برخوردارند و هر دو، برای کسب مدال طلا به این مسابقات می‌روند.

وی افزود: لیا رجبی، دوره‌های فیزیوتراپی را انجام داده‌است. البته هنوز کمی درد دارد، ولی جای نگرانی نیست. او حتی با مصدومیت در مسابقات قهرمانی آسیا شرکت کرد و نتیجه گرفت.

امیدواریم که رجبی، وضع بهتری پیدا کند و در بازی‌های کشورهای اسلامی، بهترین نتیجه را بگیرد.

تایب رییس بانوان فدراسیون دوومیدانی، درباره وضع مریم

فدراسیون داشتیم، ولی داوری و کمیته فنی با این موضوع مخالفت کردند.

پرسا بهزادی، درباره آمادگی بانوان دوومیدانی کار برای بازی‌های کشورهای اسلامی، گفت: مریم طوسی و لیا رجبی، دو بانوی دوومیدانی کاری هستند که در این رقابت‌ها حضور خواهند داشت. این دو ورزشکار، از آمادگی خوبی برخوردارند و هر دو، برای کسب مدال طلا به این مسابقات می‌روند.

وی افزود: لیا رجبی، دوره‌های فیزیوتراپی را انجام داده‌است. البته هنوز کمی درد دارد، ولی جای نگرانی نیست. او حتی با مصدومیت در مسابقات قهرمانی آسیا شرکت کرد و نتیجه گرفت.

امیدواریم که رجبی، وضع بهتری پیدا کند و در بازی‌های کشورهای اسلامی، بهترین نتیجه را بگیرد.

تایب رییس بانوان فدراسیون دوومیدانی، درباره وضع مریم

فدراسیون داشتیم، ولی داوری و کمیته فنی با این موضوع مخالفت کردند.

پرسا بهزادی، درباره آمادگی بانوان دوومیدانی کار برای بازی‌های کشورهای اسلامی، گفت: مریم طوسی و لیا رجبی، دو بانوی دوومیدانی کاری هستند که در این رقابت‌ها حضور خواهند داشت. این دو ورزشکار، از آمادگی خوبی برخوردارند و هر دو، برای کسب مدال طلا به این مسابقات می‌روند.

وی افزود: لیا رجبی، دوره‌های فیزیوتراپی را انجام داده‌است. البته هنوز

رسول اکرم (ص):

حق فرزند بر پدر
این است که مادر او را
گرامی بدارد.

کافی

خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۲۳ شهریور ۱۳۹۲
شماره ۲۵۶۸۹

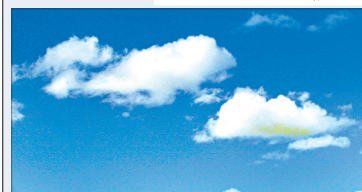
بیا دوری کنیم از هم



ممکن است جدایی موقت شما از همسر تان برای بهبود رابطه‌ای که احساس می‌کنید در آن مشکل دارید موثر باشد اما سوال اساسی آن است که آیا این جدایی، زندگی تان را برای همیشه حفظ می‌کند. پاسخ مشخص است. «نه همیشه». تحقیقات و پژوهش‌ها نشان می‌دهند نیمی از زوج‌هایی که برای مدتی از هم جدا می‌شوند دیگر به رابطه باز نمی‌گردند، آنها طلاق می‌گیرند. می‌توان اینگونه فرض کرد که این درصد مربوط به کل طلاق‌هایی باشد که اتفاق می‌افتد. جدایی موقت باید آخرین انتخاب و تلاش شما قبل از جدایی باشد نه یک راه حل اصلی برای حل هر مشکلی که در زندگی زناشویی دارید.

در صفحه ۶ بخوانید

... یک تکه آسمان



پروردگار من، گناهانم زبان مرابند آورده و رشته‌ی سختم را از هم گسسته است و من عذری اقامه نتوانم کرد. پس همچنان اسیر گرفتاری و گروگان کردار خویشتم. در میان گناهان سرگردانم، و از مقصد خود بیراه شده‌ام و دستم از چاره کوتاه است.

ای مولای من، بر من رحمت آور که به صورت بر زمین افتاده‌ام و از راه لغزیده‌ام. به حلم خود از نادانی‌ام در گذر، و به احسان خود از بدکرداری‌ام، که به گناه خود اقرار دارم و به خطای خود مغرورم. اینک این دست من و این سر من که برای قصاص از خود آن را با فروتنی تسلیم کرده‌ام. بر پیری‌ام و پایان گرفتن روزگارم و نزدیک شدن مرگم و ناتوانی و درویشی و بیچارگی‌ام رحمت آور.

مولای من، به من رحم کن آن گاه که پایم از دنیا بریده شود، و یادم از خاطر آفریدگان برود، و همچون کسی که یکباره از یاد رفته است، به جمع فراموشان در آیم.

صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (روزه‌خوانندگان)
khanevadeh @ ettefaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... کتابخانه



صفحه ۵

... پیچیده

آیا می‌دانستید؟

اگر بینی خود را بگیرد، امکان ندارد بتواند زمزمه کند.

وقتی شیشه می‌شکند، ترک‌های آن با سرعت ۳۰۰۰ مایل در ساعت حرکت می‌کنند.

در هر دقیقه حدود ۲۰۰ نوزاد در جهان متولد می‌شوند.

جلیقه‌ی ضد گلوله، خروجی اضطراری، برف پاک‌کن شیشه‌ی ماشین و پرینترهای لیزری همگی توسط زنان اختراع شده‌اند.

انسان در زمان خواب بیشتر از زمانی که تلویزیون تماشا می‌کند کالری مصرف می‌کند.

به طور میانگین انسانها بیشتر از اینکه از مرگ بترسند از عنبکوت می‌ترسند.

ناخن‌های انسان در زمستان سریع‌تر رشد می‌کنند.

وقتی به کسی که عاشقش هستید نگاه می‌کنید، مردمک چشم‌تان گشادتر می‌شود. و وقتی به

کسی که از او متنفرید هم نگاه می‌کنید همین اتفاق می‌افتد.

تنها انسان‌ها در هنگام احساساتی شدن اشک می‌ریزند. و انسان به طور متوسط ۴,۲۰۰,۰۰۰ بار در سال پلک می‌زند.

بینایی مردان از زنان بهتر است و می‌توانند متن‌های ریز تری را بخوانند. در زنان قدرت شنوایی بهتر است.

یخ به هیچ وجه سُرم نیست. چیزی که باعث می‌شود بر روی یخ سُرم بخوریم یک لایه‌ی نازکی از آب است که در اثر فشار بر روی یخ ایجاد می‌شود و باعث می‌شود که سُرم بخوریم.

هر انسانی در جهان با ۹ میلیون نفر دیگر، روز تولد مشترکی دارد.

زنان دو برابر بیشتر از مردان پلک می‌زنند. تعداد نوزادانی که در طول یک سال در هندوستان متولد می‌شوند از کل جمعیت استرالیا بیشتر است.

۴۹۲ ثانیه طول می‌کشد تا اشعه‌ی خورشید به زمین برسد.

زمین برسد.

نوزادان در هنگام تولد کشکک زانو ندارند. درخت زیتون می‌تواند بیش از ۱۵۰۰ سال زندگی کند.

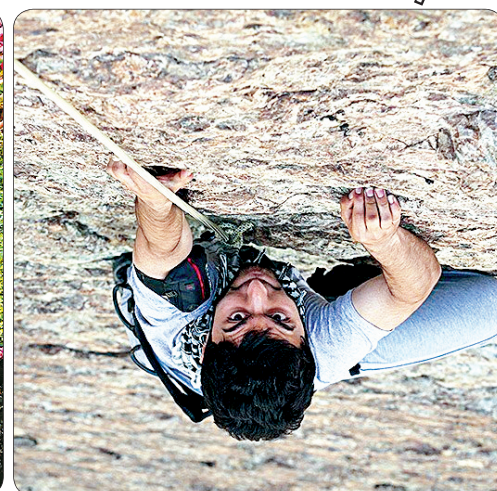
در تولید کاغذ اسکناس از خمیر پنبه به جای خمیر چوب استفاده می‌شود. این بدان معنی است که اگر داخل ماشین لباسشویی شسته شود مثل کاغذ معمولی از بین نمی‌رود.

آب قطب جنوب به قدری سرد است که هیچ چیز در آنجا فاسد نمی‌شود. گرم‌ترین هوایی که تا به حال از قطب جنوب گزارش شده ۳ درجه‌ی فارنهایت بوده است.

جنگل‌های بارانی آمازون بیش از ۲۰ درصد اکسیژن جهان را تولید می‌کنند.

اقیانوس اطلس شمالی هر سال ۲,۵ سانتی متر عریض‌تر می‌شود.

سالانه بیش از ۵۰,۰۰۰ زمین‌لرزه در جهان اتفاق می‌افتد.



دریغ در آخرین روزهای تابستان / عکس‌ها: تسنیم

این موضوع را مطرح کنید. مرور کوتاهی بر کتاب‌های کودکان داشته باشید. با کودکان در مورد موضوعاتی که او در طول سال یاد می‌گیرد صحبت کنید. کاربردهای آن مطالب را به او بگویید، از زندگی شخصیتان در مورد آن موضوعات صحبت کنید. اگر به مبحثی علاقه مندهستید آن را با کودکان در میان بگذارید. به او بگویید که این روند آموزش به او در زندگی کمک می‌کند و یاد گرفتن نیاز به تکرار و تمرین دارد. او را تشویق کنید در مسیر تحصیلش صبور، فعال و مثبت اندیش باشد.

– یادداشتی برای معلم بنویسید. با این کار معلم متوجه می‌شود که شما نسبت به آموزش کودکان حساس هستید. از معلم بخواهید شما را از وضعیت تحصیلی و پرورشی کودکان مطلع کند. سعی کنید هر از چندگاهی خودتان کودکان را از مدرسه به خانه بیاورید و با معلم‌ها و مسئولین مدرسه صحبت کنید. شما می‌توانید با آنها در مورد روش‌های دیگر ارتباطی نیز به توافق برسید، مثل تلفن، یادداشت و یا حتی پست الکترونیکی. می‌توانید با برخوردی مناسب به آنها بفهمانید که می‌خواهید با آنها ارتباطی دوستانه داشته باشید و آنها را در آموزش کودکان همراهی کنید و قدرتان را حمایتشان هستید.

غلبه بر اضطراب

به کودکان نشان دهید که مراقبش هستید. اگر او در مورد مدرسه استرس و اضطراب دارد، برای طول روز برایش یادداشت بنویسید. شما باید بر اضطراب خودتان نیز غلبه کنید زیرا کودکان به راحتی اضطراب والدین را احساس می‌کنند. پس الگویی از مثبت اندیشی و خودباوری برای کودکان باشید. به او بگویید که کمی عصبی بودن برای تجربه چیزی جدید، عادی است اما با تجربه آن موقعیت، باید بتواند بر این احساس غلبه کند. نباید روی این کار اصرار کنید، زیرا خود این مسئله می‌تواند نگرانی را بیشتر کند. به او بفهمانید که دوستش دارید و در تمام طول روز به او فکر می‌کنید و بعد از اینکه به خانه آمد می‌تواند با شما وقت بگذراند.

– آرام و مثبت باشید. در مورد تجربیات بد سال تحصیلی گذشته کودکان که باعث اضطراب او می‌شوند هشیار باشید. نمرات پایین سال قبل، همکلاسی‌های قلدر و هر موقعیت ترسناک دیگری که او را نگران می‌کنند. با او درباره این موضوعات صحبت کنید، اگر نیاز است مسئولین مدرسه را در جریان بگذارید. به او اطمینان دهید که مشکلات قبلی دیگر اتفاق نمی‌افتد و با معلمین و مسئولین تلاش کنید که واقعا این مسایل در سال جدید وجود نداشته باشند. به او بگویید که در درجه اول خودش باید مشکلاتش را حل کند و در نهایت از شما یا مسئولین مدرسه کمک بخواهد.

هفته صرف کنید تا او به این تعبی‌رات عادت کند، بر اضطرابش غلبه کند و یا مشکلاتش را برطرف کند.

– برای او از روز قبل نهار تهیه کنید. ممکن است مدرسه برنامه نهار داشته باشد. به او این اجازه را بدهید تا انتخاب کند، در خانه غذا بخورد یا در مدرسه. – ساعت خودتان را تنظیم کنید. ممکن است

اضطراب او را کاهش می‌دهد و می‌تواند دیدی مثبت از محیط مدرسه به کودک بدهد. شما باید به سوالات کودک پاسخ بدهید. بنابراین این فرصت را برای کودکان فراهم کنید تا پیش از شروع مدرسه با محیط تحصیلش ارتباط برقرار کند. – در خرید لباس عجله نکنید. تنها لباس‌های ضروری را بخرید. لباس‌های تابستانی برای هفته‌های

یک شروع خوب

بازگشت به مدرسه و راهکارهایی برای والدین



کودک شما خودش ساعتی برای بیدار کردنش داشته باشد. اما شما نیز باید برای آماده کردن او بیدار شوید. او را تشویق کنید ساعتی از خواب بیدار شود که بتواند هم صبحانه بخورد و هم با آرامش و بدون اضطراب آماده شود. اگر از سرویس مدرسه استفاده می‌کنید باید به زمان رسیدن آن توجه کنید، اگر خودتان او را به مدرسه می‌رسانید باید وقت شناس باشید. از کودکان بخواهید شپها و سایلش را آماده کند و حتی لباس هایش را نیز مرتب کند. اگر فرزندان دبستانی است در کیف مدرسه اش آدرس مدرسه، خانه و تلفن تماس بگذارید و به او بگویید که در زمان نیاز از آن استفاده کند.

– با کودک صحبت کنید که اگر روزی به خانه آمد و کسی نبود، چه کارهایی را باید و چه کارهایی را نباید انجام دهد. در مورد کودکان کم سن باید با جزئیات صحبت کنید. به او بگویید از کدام همسایه و یا آشنا می‌تواند کمک بخواهد. آدرس و تلفن آنها را در کیفش قرار دهید. شما باید از قبل با آنها هماهنگ کنید و به همراه کودکان به طور مستقیم

اول همچنان مناسب هستند، اما باید حداقل یک دست لباس گرم برایش تهیه کنید. اگر مدرسه لباس فرمی دارد و یا محدودیت‌هایی برای لباس کودک دارد آنها را در نظر بگیرید. به نوشته‌های روی لباس کودک و معنای آن دقت داشته باشید. – مکانی را برای کیف و دیگر لوازم او در نظر بگیرید. همچنین جایی را برایش فراهم کنید که یادداشت‌های مهمش را قرار دهد. به کودک یاد بدهید تا اطلاعات و یادداشت‌های مربوط به شما را مثلاً قرار ملاقات با مدرسه و یا زمان امتحان هایش را برایتان یادداشت کند. به او یاد بدهید، هر روز کیفش را خالی کند و آن را مرتب کند و وسایل غیر ضروری را خارج کند.

هفته اول مهر

– تقویم کاری هفته اول مدرسه را خلوت کنید. اگر ممکن است کارهای زمان بر، سفرهای کاری، دیدارهای غیر ضروری و پروژه‌های اضافه را به ماه دوم سال تحصیلی موکول کنید. ممکن است شما مجبور باشید وقت بیشتری را با کودکان در این

• ریحانه دوستدار

یک شروع خوب تحصیلی برای کودک و نوجوان می‌تواند روی نگرش، اعتماد به نفس و عملکرد کودک هم از نظر مهارت‌های اجتماعی و هم مهارت‌های آموزشی تاثیر مثبت بگذارد. اتفاقاتی که در شهریور تا مهر پیش می‌آید، هم برای محصل و هم برای والدینش می‌تواند دشوار باشد. حتی کودکانی که برای بازگشت به کلاس مشتاق هستند نیاز دارند به مراحل بالاتری از فعالیت و نظم برسند تا برای سال تحصیلی جدید آماده شوند. میزان این تلاش برای رسیدن به آمادگی به کودک ارتباط دارد اما والدین (و دیگر اعضای خانواده) نیز می‌توانند با برنامه ریزی، واقع بینی و نگرش مثبت، او را در این تحولات سریع کمک کنند. با استفاده از این نکات می‌توانید این انتقال را با موفقیت تحصیلی در سال جدید همراه کنید.

قبل از شروع مدرسه

– سلامت جسمی و روحی: شما باید مطمئن شوید که کودکان سالم است. اگر کودک بیماری کوچکی دارد، این مساله به تحصیل او صدمه نمی‌زند. اما اگر کودکان مشکل جسمی یا روحی دارد، قبل از شروع مدرسه به پزشک یا روان پزشک مراجعه کنید. او می‌تواند به شما بگوید که آیا نیاز است نگران وضعیت تحصیلی کودک باشید یا خیر. اگر نیاز بود می‌توانید مسئولین مدرسه و معلمان را از وضعیت فرزندان مطلع کنید تا کودکان در مدرسه صدمه روحی یا جسمی بیشتری نبیند.

– وسایل و نوشت افزارها را زودتر بخرید. برای اینکه اشتیاق کودک بیشتر شود و کمتر نگران باشد دفتر و کتاب هایش را زودتر از اول مهر تهیه کنید. ممکن است بعضی از معلمان وسایل خاصی نیاز داشته باشند، پس کمی از برنامه خرید وسایل آموزشی را برای بعد از شروع کلاس‌ها بگذارید. – زمان بندی مناسب برای خواب و وعده‌های غذایی داشته باشید. حداقل یک هفته قبل از شروع سال تحصیلی زمان بندی مناسبی برای خواب و وعده‌های غذایی به ویژه صبحانه داشته باشید. کودکان را برای این تغییرات آماده کنید و از فواید زود خوابیدن و صبحانه خوردن با او حرف بزنید. به او توضیح بدهید که اگر زود بخوابد، در روزهای مدرسه، کمتر خسته می‌شود و راحت تر به کارهایش می‌رسد.

– قبل از شروع مدرسه همراه او به مدرسه سر بزنید. اگر کودک تازه به مدرسه می‌رود و یا به مدرسه ای جدید می‌رود، با معلم‌های مدرسه و مسئولین دیدار داشته باشید و اگر امکان داشت سری به کلاس درس بزنید. هر چند این روش‌ها در ایران شناخته شده نیست. اما شما می‌توانید پایه گذار یک فرهنگ خوب در جامعه باشید. این کار

... سینما

پل چوبی

اگر طرفدار فیلم‌های پرستاره با مضامین اجتماعی و عاشقانه هستید، پیشنهاد این هفته ما برای شما، فیلم سینمایی «پل چوبی» است که به کارگردانی مهدی کرم پور و با تهیه کنندگی علی سرتیپی و مهدی داوری ساخته شده و در آن ستاره‌ها حضور چشمگیری دارند.



در خلاصه داستان این فیلم آمده است: پل چوبی معبری بود بر خندق شمالی طهران، مابین پایتخت و بیلاق شمیران... محل اتصال طهران قدیم و تهران مدرن. این جا و اکنون محله پل چوبی یادگار گذشته است. نامی به جا مانده در قلب شهر پر هیاهو؛ محل رخداد عاشقانه‌ای نسا آرام... در این فیلم که فیلمنامه آن را مهدی کرم پور و خسرو نقیعی نوشته اند، بازیگرانی مثل بهرام رادان، هدیه تهرانی و مهناز افشار، آتیلا پسیانی، فرهاد اصلانی، برزو ارجمند، امید روحانی، هستی محمایی، آرمان پای زاده، نیلوفر سجادی، خسرو پسیانی، صدف نورمحمد و مهران مدیری بازی می‌کنند.

... کتاب

دو مرد در یک اتاق

نمایش دو مرد در یک اتاق یکی از اجراهای پر بیننده این روزها است که از ۲ شهریور ماه در تماشاخانه باروک به روی صحنه رفته و تا ۳۱ شهریور ماه اجرا دارد.



این نمایش ۶۰ دقیقه‌ای نوشته دو نویسنده فنلاندی و سوئدی است که کارگردانی آن را مسعود رایگان به عهده دارد و هر شب ساعت ۲۰:۳۰ روی صحنه می‌رود. نمایش «دو مرد در یک اتاق» می‌خواهد همه مخاطبانش را از خطری خاموش به نام ایدز که ممکن است هر جایی در کمین باشد، باخبر کند.

در این نمایش فرخ نعمتی و همایون ارشادی به عنوان بازیگر و ارسلو خوش رزم، حسین جاویدان به عنوان دستیار کارگردان با مسعود رایگان همکاری می‌کنند.

تماشاخانه باروک در خیابان دروس، خیابان یارمحمدی، بن بست نامدار، پلاک ۵ قرار دارد و قیمت بلیط آن ۳۰ هزار تومان تعیین شده است. برای رزرو بلیط این نمایش می‌توانید با شماره تلفن ۲۲۵۶۱۹۵۶ تماس بگیرید.

پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

شمارش معکوس شروع شده است. صدای رسیدن پاییز را می‌شنوید؟ چشم به هم بگذارید این یک هفته هم تمام شده و تعطیلات تابستانی به پایان رسیده است. بنابراین تا دیر نشده تکانی به خودتان بدهید، دست خانواده تان را بگیرید و برای یک هفته پر از برنامه‌های تفریحی متنوع نقشه بکشید.

دریک شهرستان کوچک چند نفر خانم که بیشترشان مادرند یک هفته در میان روزهای شنبه دور هم جمع می شوند، داستان می نویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شور می زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیاند و پشت در نمانند و.. با این همه از دور هم بودن و خواندن و نوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

فصلی از زندگی من

● هانیه ضرابی

● قسمت دوم

روزها به سرعت می گذرند. الناز بزرگتر می شود. تابستان است. به خاطر گرمای هوا و دندان در آوردن، اسهال گرفته. از بس که کهنه شستم، دست هایم پوست پوست شده اند.

۲۵ تیر ۱۳۶۰: ناگهان بلند شدم. درهای کمد را باز کردم و لباس های اضافه را روی تخت ریختم. پرده ها و ملافه ها را شستم. تا جایی که توان داشتم، خانه را شستم و سابیدم. بالاخره جسمم همپای روحم خسته شد. موقع شیر دادن به الناز خوابم برد.

۲ مهر ۱۳۶۰: دیروز تولد یک سالگی الناز بود. راه می رود، دست می زند و با خنده های شیرینش دلم را می برد. جای احمد خیلی خالی بود. روزی که الناز به دنیا آمد، احمد گفت: یک سالگی اش چه تولدی بگیرم! همه چیز عالی بود. کیک شکل عروسیک. خاله و عمه اش به کمک آمدند. سالن را تزئین کردند و در آماده کردن شام کمک کردند. به سرعت کار می کردم تا کمتر به احمد فکر کنم.

۵ مهر ۱۳۶۰: از نگاه های پدر و مادر احمد، غم عمیقشان را حس می کنم. سعی می کنیم در این مورد حرفی نزنیم.

۶ آبان ۱۳۶۰: خواهرم بیشتر اوقات به ما سر می زند. سعی می کند به درون دلم راه یابد تا سبک شوم. مقاومت می کنم. دوست ندارم کسی به نهان خانه دلم که جایگاه ویژه احمد است، دست پیدا کند.

۲۰ آبان ۱۳۶۰: اولین نامه احمد به دستم رسید. نفهمیدم چطور تا بنیاد رفتم و برگشتم، در میل فرو رفتم و در پاکت را به آرامی باز کردم. نامه که به آخر رسید، عشقی تازه درونم را فرا گرفته بود، احساس آرامش عمیقی کردم، مطمئن شدم که احمد خیلی دوستم دارد.

۱۰ دی ۱۳۶۰: خیلی حوصله نوشتن ندارم.



خوشبختانه روزها به سرعت می گذرند. از قد کشیدن و کارهای جدید الناز، متوجه گذشت زمان می شدم. به سرعت می دود و با چشمهای طنازی می کند. احمد همیشه جلوی رویم است.

نوروز ۱۳۶۱: مسافرت نرفتم. با دوستانم تماس گرفتم. چند نفری تهران بودند. به دیدنشان رفتم. از اینکه بعد از دو سال، دوباره با هم بودیم، خوشحال بودم.

۲۰ فروردین ۱۳۶۱: گفته بودند تا پنج ماه نامه نمی فرستند. بعد از ماهها انتظار نامه ای با عکس برای احمد فرستادم.

۵ خرداد ۱۳۶۱: به زحمت خودم را کنترل کردم تا کنکش نزنم. مردک پشمالو موقع نوشتن اسمم جلوی وام درخواستی از سازمان ایثارگران، نگاه خریدارانه ای به من کرد. روسری ام را جلو کشیدم. غیر مستقیم به او یادآوری کردم که شوهرم اسیر شده نه شهید.

۲۸ تیر ۱۳۶۱: خانه را رنگ کردم. پدر و پدر شوهرم خیلی کمکم کردند. به نقاش هاسر می زدند. الناز بیشتر خانه مادر بود. هر وقت مادر شوهرم او را در آغوش می گیرد، بالاخره نم اشکی چشم هایش را پر می کند. بوی احمد را از الناز جستجو می کند. دلم برایش می سوزد؛ بیشتر از خودم. از وقتی مادر شده ام چنین احساسی پیدا کرده ام.

۶ شهریور ۱۳۶۱: مانند برق گرفته ها شدم. برای گرفتن سهمیه به سازمان رفته بودم. همسر یکی از

شهرستان را بزرگ و گسترده کرده اند. سر ظهر هم که می شود شوق کلاس را به خانه می برند و غذاهای حاضری و سردستی را به طعم روایت و چاشنی قصه، لذت بخش می کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته اند: «امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم»

رودابه کمالی

اسرا درخواست طلاق داده بود. سرم درد گرفت. شاید نگاه دوباره مأمور سازمان، معنی خاصی داشت. دلم می خواست با مشت شیشه پشت سرش را خرد کنم.

۱۵ شهریور ۱۳۶۱: نامه احمد را روی قلبم گذاشتم. چقدر به حضورش احتیاج دارم. دیدن دست خطش حضورش را برایم پررنگتر می کند. حس می کنم که از راه دور حمایت می کند، قلبم آرام می گیرد.

۱۲ مهر ۱۳۶۱: وقتی بیرون می روم، رنگ تیره می پوشم. ته آرایشی هم ندارم. روسری ام را جلو می کشم. اینکه نگاهی دنبالم باشد و یا حرفی برایم در آورده باشند، به شدت آزارم می دهد.

۱۸ آذر ۱۳۶۱: اسامی شهدا و اسرا تمامی ندارد. اما هیچوقت از جنگ خوشم نمی آمد. ولی بی اختیار به سوی کوچکترین اخبار مربوط به جنگ در رادیو و تلویزیون و حتی روزنامه کشیده می شوم. همچنان منتظرم خبری از احمد برسد.

۱۰ شهریور ۱۳۶۱: بعد از مشورت با هستی جانم، تصمیم گرفتم سر کار بروم. مادرم از الناز مراقبت می کند. قرار شده مادر احمد، در دفتر مدرسه شان، برایم کاری جور کند.

۲۵ آبان ۱۳۶۱: کار هر روزه، رسیدگی به امور خانه و الناز، فرصت نوشتن برایم نمی گذارد. حالم بهتر است. الناز را بیشتر به پارک می برم. بازی کردن با الناز مانع می شود که ناخودآگاه چشم به دست های در هم گره خورده زوج های جوان بدوزم.

۱۱ بهمن ۱۳۶۱: به تولد دختر دوستم رفتم. اولین مهمانی زنانه بعد از رفتن احمد. خیلی خوش گذشت. به خاطر اوضاع جنگ، ساده و مختصر بود. الناز دست می زد و می چرخید. دامن چین داری که خاله ام برایش دوخته، تا اطراف کمرش پخش می شد، مانند گل نیلوفر روی برگ سبز. خیلی دوستش دارم.

نوروز ۱۳۶۲: سردرگم، نمی دانم مادرم یا پدر؟ تا کی باید منتظر بمانم؟ افکار تو در تورهایم نمی کنند. می ترسم توانم طاقت بیاورم. شبها ناخودآگاه غم وجودم را فرا می گیرد. فکر آینده مثل خوره به جانم افتاده: اگر احمد سالم برنگردد مثل جانبازهایی که با یک چشم، یک پا، بدون پا، بدون... باز هم دوستش خواهم داشت؟ نمی دانم برای رهایی از این خیالها باید چه کنم؟ تا کی با لبخند می توانم این غوغای درونم را ببوشانم.

۴ شهریور ۱۳۶۲: از وقتی کتابهای روانشناسی می خوانم افکارم متمرکز شده اند. دیگر تنها خوابیدن آرام نمی دهد. وقتی الناز بهانه پدرش را می گیرد،

اجازه می دهم کنارم بخوابد. دیگر چراغ مهمانخانه را روشن نمی گذارم.

۱۵ آبان ۱۳۶۲: بیشتر با خدا درد دل می کنم. به خصوص وقتی با گریه و گاه فریاد همراه باشد، خیلی سبک می شوم.

۵ بهمن ۱۳۶۲: لجبازی های الناز امانم را بریده. می خواهم دختر لوسی از آب در نیاید. از طرفی پافشاریش بر انجام آنچه دوست دارد، گوش به حرف نکردن هایش به خصوص اصرار بر رفتن به خانه پدر و مادر من و احمد بهم فشار زیادی می آورد. وقتی خانه آنها هستیم نمی توانم رویش کنترل داشته باشم. هر چه بخواهد برایش فراهم می کنند. سر دو راهی مانده ام. کاش احمد زودتر برگردد تا زندگی من روی روال بیفتد.

۲۰ اردیبهشت ۱۳۶۳: وقتی علی آقا -شوهر خواهرم- دخترش را بغل می کند و می بوسد، نگاه الناز به زمین دوخته می شود. بی صدا آرام گوشه ای می نشیند و نگاه می کند. قلبم سخت به هم فشرده می شود.

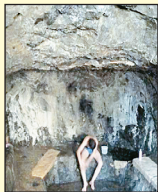
۱۵ خرداد ۱۳۶۳: نامه نگاری هایمان ادامه دارد. اما خسته ام، قائم با ناامیدی در جنگم. سعی می کنم خوش بین باشم. هستی همیشه امیدوارم می کند. فیلم و کتاب در اختیارم می گذارد، برای پیاده روی دنبالم می آید. بیشتر اوقات دختر هایمان را با هم به پارک می بریم. وقتی با هم هستیم فکر و دلم تا حدی از غم و نگرانی رها می شوند.

۱۳۶۴: پنج سال از شروع جنگ می گذرد. هنوز خبری از آزادی یا مبادله اسراء نیست. خلبانهای شکاری گروگان های بارز شسی اند. گاه از شنیدن اخبار وحشتناک رفتار با اسرای ایرانی، مو بر تنم راست می شود؛ پشتم یخ می زند. احمد در چه وضعیتی است؟ خدا یا تو حافظش باش.

مرداد ۱۳۶۴: با مادر شهیدی در سازمان آشنا شدم. به خاطر انجام کارهای اداری در گرفتن سهمیه، معطل شدم. زن موقر میانسال با چهره روشن، روسری اش کاملاً کیپ بود. نمی دانم چرا با او سر درد دلم باز شد. مادر سه شهید است. سه پسر هجده، بیست و بیست و دو ساله اش در فاصله دو سال شهید شده اند. همسرش بیماری قلبی دارد و الا او هم به جبهه می رفت. پیشنهاد کرد که در قسمت بسته بندی مواد غذایی و پوشاک برای رزمندگان همکاری کنم. پرسیدم: «دلتن تنگ نمی شود؟ از جنگ خسته نشده اید؟» جواب داد: «چرا. دلتنگی طبیعی است. ولی با خدا معامله کردم. همین که ازم قبول کرده، راضی و شاکرم. خودش داد و خودش گرفت. تازه جنگ که تقصیر خدا نیست. بنده های نادانش چنین اوضاعی به پا کرده اند. خداوند مهربان این مملکت را نگه داشته و با لطفش به ما نظری کرده تا پیشکشی به درگاهش تقدیم کنیم.» درک این حرفها برایم سنگین است. چقدر با او فرق دارم. قرار شد هفته ای یک یا دو بار به مسجد محله شان برای کمک به بسته بندی بروم.

گفتگو

حمام سنگی گیوی



حمام سنگی در شهر گیوی در جنوب اردبیل قرار دارد. این حمام یک اتاقک مربع شکل با ابعاد حدود پنج متر است که در دل کوهی سنگی کنده شده و یک در ورودی دارد. درون حمام دو چشمه وجود دارد؛

یکی آب گرم و دیگری آب سرد. آب دو چشمه در حوضچه سنگی جمع و به آبی با درجه حرارت ملایم و مطبوع برای شستن بدن تبدیل می شود. مردم شهر گیوی هنوز هم در این حمام خود را می شویند. آنها عقیده دارند آب حمام اثر خاصی بر آنها دارد و بعد از استحمام بشدت گر سنه می شوند. درون حمام سکوهایی برای نشستن درون سنگ کنده شده و به دلیل چشمه آب گرم، درون فضا مملو از بخار است. بدرستی مشخص نیست این حمام چه زمانی ساخته شده است. می توان آن را با دخمه های سنگی بسیاری که در منطقه آذربایجان قرار دارد مقایسه کرد که بیشتر مربوط به دوره اورارتویی است. گفته می شود این حمام قدیمی ترین حمام دنیا باشد که هنوز هم از آن استفاده می شود و آب گرم دارد.

موزه مردم شناسی

موزه مردم شناسی مازندران

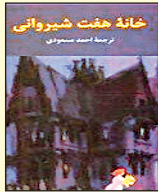


موزه بابل تنها موزه مردم شناسی مازندران است که در ساختمان شهرداری سابق شهر بابل قرار دارد. ساختمان این موزه در سال ۱۳۰۷ به عنوان بلدی به شهرداری بنا شده بود و در سال ۱۳۷۴ در

اختیار میراث فرهنگی قرار گرفت. از قدیمی ترین آثار دوران پیش از تاریخ این موزه ظروف سفالی قرمز رنگ منقوش اسماعیل آباد متعلق به هزاره پنجم پیش از میلاد است. در یکی از سالن ها مجسمه های سفالی، مفرغی، جنگ افزارهای مفرغی و ظروف سنگی از اواخر هزاره دوم و اوایل هزاره اول پیش از میلاد تا دوره پارت و ساسانی موجود است. بیشترین اشیاء از مناطق باستانی مازندران مانند بهشهر، ساری، قائم شهر، نکا و نور به دست آمده است. یک سالن از این موزه به یادمان های چوبی مازندران اختصاص یافته است و در، پنجره، قسمت هایی از کتیبه و تزیینات صندوق مزار بقاع متبرکه این سامان در انواع منبت، مشبک و قاب و گره را در خود جای داده است.

کتابخانه

خانه هفت شیروانی



چاپ دوم رمان «خانه هفت شیروانی» اثر ناتالی هائورن این روزها منتشر شده است. رمانی که ماجرای ترسناکی را روایت می کند که برای اعضای خانواده ای در میانه قرن نوزدهم میلادی رخ داده

است. خانه هفت شیروانی در سال ۱۸۵۱ منتشر شد. گناه، عذاب و کفساره آن در میان خانواده های ایالات نیوانگلند، از مهم ترین موضوعات این رمان به شمار می روند. داستان در زمان انتشارش با استقبال زیادی مواجه شد و تاثیر زیادی بر نویسندگان دیگر گذاشت. تاکنون چندین فیلم سینمایی و تلویزیونی با اقتباس از این اثر ساخته شده است. ماجراهای رمان در میانه قرن نوزدهم میلادی روی می دهند و نویسنده در این رمان داستانی پر از رمز و راز را روایت می کند که در آن خانواده ای درگیر مسایل ترسناک می شوند. ترجمه این کتاب نخستین بار سال ۱۳۴۰ منتشر شده بود. چاپ دوم این کتاب با ترجمه حسن مسعودی در ۳۵۲ صفحه به قیمت ۱۴ هزار تومان از سوی نشر نیلوفر منتشر شده است.

...دنیای آشپزی

گاتا

● مواد لازم برای خمیر:

مایه خمیر	یک قاشق
خامه ترش	یک پیمانه
تخم مرغ	یک عدد
روغن	یک قاشق
سرکه	یک قاشق
آرد	۳ پیمانه
زرده تخم مرغ	۲ عدد
ماست	۱ قاشق چای خوری
کره ذوب شده	یک پیمانه
آرد	۲ پیمانه
شکر	۱/۴ و ۱ پیمانه
وانیل	نصف قاشق چای خوری

● طرز تهیه:



مایه خمیر را با یک پیمانه خامه ترش هم زنید و به مدت ۱۰ دقیقه کنار بگذارید. حالا کره، تخم مرغ، روغن و سرکه را به ظرف اضافه کرده، خوب هم بزنید و کم کم آرد را به مواد اضافه کنید. خمیر را به مدت ۱۵

دقیقه با تازمانی که به دست نجسید، ورز دهید و در صورت نیاز از آرد بیشتر استفاده کنید. حالا خمیر را به شکل یک توپ درآورده و روی آن را با پلاستیک بپوشانید و به مدت یک شب در یخچال قرار دهید.

برای تهیه مواد داخل گاتا، یک پیمانه کره ذوب شده را با ۲ پیمانه آرد مخلوط کرده سپس شکر و وانیل را به آن‌ها اضافه کنید و به مدت یک دقیقه با تازمانی که به دست نجسید و نرم و یکنواخت شوند آن‌ها را هم زنید و کنار بگذارید. فر را از قبل روی دمای ۳۵۰ درجه فارنهایت گرم کنید.

خمیر را از یخچال درآورده، از آن به اندازه یک پرتقال برداشته و روی سطح آردپاشی شده پهن کنید و روی آن کره ذوب شده بریزید و در وسط آن از مواد میانی بگذارید و با وردنه پخش کنید. سپس یک گلوله دیگر از خمیر باز کرده و روی مواد را بپوشانید. روی سطح هر کدام از خمیرها، مخلوط ماست و تخم مرغ بمالید و نان‌ها را به مدت ۲۰ تا ۳۰ دقیقه و وقتی که رنگ آنها طلایی شود در فر قرار دهید.

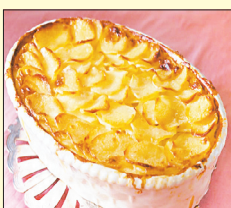
...آشپزی فوری

گراتن سیب زمینی

● مواد لازم:

سیب زمینی	۶ عدد
کره	۲ قاشق غذاخوری
خامه	۲ پیمانه
شیر	یک پیمانه
سیر	۷ حبه
آویشن	به مقدار لازم
نمک و فلفل	به مقدار لازم

● طرز تهیه:



سیر را کاملاً خرد کرده و سیب زمینی‌ها را پوست بگیرید. در یک قابلمه شیر و سیر و آویشن و نمک و فلفل را روی حرارت کم به مدت ۳۰ دقیقه گرم کنید. سپس آن را کنار بگذارید. حالا فر را روی

۱۸۰ درجه سانتی گراد یا ۳۵۰ درجه فارنهایت قرار داده و گرم کنید. سیب زمینی‌ها را به صورت نازک، مثل برش‌هایی که برای ته دیگ استفاده می‌کنید، حلقه کرده و با دستمال خشک کنید تا آبی نداشته باشد. در یک ظرف نسوز و نشکن، کمی کره آب شده بریزید و آن را چرب کنید. حالا سیب زمینی‌ها را لایه به لایه پیچیده و روی هر لایه کمی از مخلوط خامه و شیر را بریزید. این کار را تا زمانی که تمام مواد پیچیده شوند ادامه دهید. حالا روی مواد را کره مذاب ریخته و سطح ظرف را با فویل بپوشانید. ظرف را به مدت ۴۵ دقیقه در فر حرارت داده و بعد از آن فویل را برداشته و گریل فر را روشن کنید تا روی گراتن طلایی شود.



عکس: هانا - انجمن ایرانی



آماده شدن غذا دیگر به چشم نمی‌آید. در پایان پخت لیمو ترش‌ها را روی جگرها بچکانید. گوچه فرنگی‌ها را هم کباب کرده و سیخ‌ها را لای نان پیچید و آن را گرم همراه با نان یا برنج سرو کنید. بهترین مخلفاتی که می‌توانید با این غذا سرو کنید، ریحان و فلفل و دوغ و لیمو ترش هستند.

جگرها را به سیخ بکشید و کباب کنید. البته روش دیگر برای این کار، کباب کردن قبل از وز پیچیدن است. در این صورت جگرها را کباب کرده و بعد از نیم پز شدن از روی حرارت بردارید و وز را دور آن پیچید و دوباره روی حرارت ببرید. وز کم کم آب می‌شود و جذب جگر شده و بعد از

آن در ظرف

تکاتی برای سرخ کردن غذا

قبل از این که مواد غذایی را به داخل روغن بیندازید، باید ابتدا روغن را تا درجه حرارت مناسبی گرم کنید. درجه مناسب وقتی است که با گذاشتن ماده غذایی در روغن حباب‌هایی را ببینید و روغن صدای جلول‌زد بدهد. در این حرارت در سطح مواد غذایی سریعاً یک لایه محافظ شبیه به یک لایه عایق تشکیل می‌شود که باعث می‌شود روغن نتواند از ماده غذایی عبور کند و ماده غذایی فقط با حرارت غیر مستقیم و با هدایت گرمایی از این عایق، پخته و سرخ می‌شود. اگر روغن تا این درجه حرارت مشخص داغ نشده باشد، قبل از اینکه لایه عایق تشکیل شود، روغن به درون غذا نفوذ می‌کند و باعث می‌شود غذای شما چرب شود. اگر هم روغن زیاده‌تر از حد داغ شود، باعث می‌شود لایه‌ی محافظ (عایق) غذا بسوزد.

سبزی‌هایی که فریز شده‌اند را وقتی هنوز یخ زده‌اند، سرخ کنید تا جذب روغن در آن‌ها به حداقل برسد.

پس کردن زیاد از حد تابه باعث می‌شود حرارت روغن پایین بیاید و روغن قبل از تشکیل لایه عایق به داخل غذا نفوذ کرده و غذا چرب شود. بنابراین زیاده‌تر از حجم ظرفتان در آن مواد غذایی نریزید.

اگرچه گفته می‌شود ریختن نمک در روغن مانع از پاشیدن آن می‌شود اما یادتان باشد با این کار نقطه دود روغن را پایین می‌آورید و باعث می‌شود روغن زودتر تخریب شود. نمک باعث می‌شود رطوبت در سطح غذا جذب شود و وقتی غذا به روغن اضافه شد، روغن جذب غذا شود.

از ظروف آلومینیومی برای سرخ کردن غذا و نگهداری روغن استفاده نکنید. نمک بکار رفته در غذا باعث تخریب ظروف آلومینیومی شده و باعث می‌شود آلومینیوم به درون روغن وارد شود که مسمومیت زاست. از ظروف آهنی و مسی هم اجتناب کنید، زیرا روند تخریب روغن را تسریع می‌کنند.

می‌شوند و یا روغن را در معرض تخریب سریع‌تر قرار می‌دهند. مخلوط کردن روغن‌های گیاهی باهم، ورود ذرات خارجی در روغن، وجود نمک در روغن، حرارت بالا دادن به روغن، استفاده به دفعات از روغن، مدت زمان حرارت و شرایط نگهداری روغن (بودن در معرض اکسیژن، نور و گرما) باعث تخریب سریع‌تر روغن می‌شوند.

شرایط استفاده دوباره از روغن

برای استفاده مجدد از روغن سرخ کردن،



به محض پایان سرخ کردن، حرارت را خاموش کنید. اجازه بدهید تا روغن سرد شود و به محض سرد شدن روغن، آن را از صافی ریز عبور دهید تا باقیمانده غذا از آن جدا شود. حالا روغن را در ظرف شیشه‌ای یا چینی بریزید و در ظرف را محکم ببندید تا هوا در آن نرود. از مخلوط کردن این روغن با روغن تازه خودداری کنید. این ظرف باید در جای تاریک و خنک نگهداری شود.

علامت فساد روغن

ایجاد کف در سطح روغن
تیره شدن روغن
بوی نامطبوع
تشکیل نشدن حباب روی روغن در هنگام سرخ کردن
غلظت و سنگین بودن روغن، هنگام ریختن

...پیشگامان سبزی آشپزی

جگر وز

این غذا شاید برایتان عجیب و ناشناخته باشد اما جگر وز یکی از محبوب‌ترین غذاهای استان لرستان است که با نان و برنج سرو می‌شود. جگر وز در واقع همان جگر است با پوششی از یک لایه چربی که به آن وز گفته می‌شود. مشابه همین غذا را در افریقای جنوبی هم طبخ می‌کنند.

● مواد لازم:

جگر	۱ کیلوگرم
وز	به میزان لازم
گوچه فرنگی	به میزان لازم
نمک	به میزان لازم
لیمو ترش	۲ تا ۳ عدد

● طرز تهیه:

وز پرده‌های روی دیافراگم گوسفند است که بلافاصله بعد از ذبح دام آن را از شکم حیوان خالی می‌کنند و برای پخت جگر وز به کار می‌برند. جالب است بدانید که وز دقیقاً در شکم گوسفند هم به دور جگر پیچیده شده است. وز چرب است و پیچیدن آن دور تکه‌های جگر طعم و عطر فوق العاده‌ای به آن می‌دهد. برای تهیه این غذا، جگر را برش بزنید بشویید و در آبکش بریزید تا آب آن برود. وز را هم با آب گرم بشویید و آن را روی بند پهن کنید سپس به تکه‌های کوچک برش دهید. حالا جگر را که به قطعات مناسب بریده اید با کمی نمک مزه دار کرده و وز را دور تکه‌های جگر پیچانید.

...حافظه داری

روغن سالم، زندگی سالم

شاید تا چند سال قبل که تنوع روغن‌های خوراکی این همه زیاد نبود، مهم‌ترین انتخاب کدبانوها بین روغن جامد و مایع یا روغن حیوانی و روغن نباتی بود. اما حالا با این همه اسم و مدل و تنوع در روغن‌ها انتخاب روغن کار دشواری شده. روغن‌ها، فراتر از سرخ‌کننده‌ها و طعم‌دهنده‌ها هستند و می‌توانند سلامتی شما را تحت تأثیر قرار دهند.

با چی سرخ کنیم؟

روغنی برای چند بار سرخ کردن مناسب است که نقطه دود بالایی داشته باشد. یعنی روغنی که روی آن نوشته شده مخصوص سرخ کردن. این روغن‌ها مقاومت بالایی دارند و در اثر حرارت، سالم می‌مانند و می‌توانید چند بار از آنها استفاده کنید. به شرطی که روغن نسوزد و در معرض نور قرار نگیرد.

نقطه دود بالا یعنی چه؟ یعنی روغنی که قبل از اینکه سطح آن تولید دود کند، بتوان تا درجه بالایی آن را حرارت داد. وقتی روغن به نقطه دود می‌رسد، ترکیب آن شروع به تغییر می‌کند و کف‌هایی روی آن تشکیل می‌شود که حاوی آکروئین است و چشم را می‌سوزاند. بعد از هر بار استفاده از روغن، نقطه دود آن پایین می‌آید و برای همین، روغنی برای چند بار سرخ کردن مناسب است که نقطه دود بالایی داشته باشد.

نقطه دود بعضی روغن‌ها به ترتیب زیر است:

روغن گلرنگ ۲۶۵ درجه سانتیگراد
روغن آفتابگردان ۲۴۶ درجه سانتیگراد
روغن سویا ۲۴۱ درجه سانتیگراد
روغن کانولا (گلزا) ۲۳۸ درجه سانتیگراد
روغن ذرت ۲۳۶ درجه سانتیگراد
روغن بادام زمینی ۲۳۱ درجه سانتیگراد
روغن زیتون ۱۹۰ درجه سانتیگراد

چطور روغن نا سالم می‌شود؟

عوامل زیادی هستند که باعث فساد روغن

فریاد و خشونت فاصله ها را بیشتر می کند

وقتی نوجوانان کار اشتباهی انجام می دهد و رفتار بدی از او سر می زند چه می کنید؟ نگویید که عصبانی می شوید و سرش داد می زنید، که محققان می گویند جیغ و داد کردن بر سر نوجوانان نتیجه عکس دارد. آنها می گویند اگر والدین برای نظم دادن به نوجوان از داد و فریاد و دادن القاب زشت (مانند کودن و تنبل) استفاده کنند، ضررش بیشتر از فایده اش است. آنها با بررسی ۱۰۰۰ خانواده متوجه شدند که خشونت کلامی و فریاد زدن بر سر نوجوان نه تنها رفتار بد او را از بین نمی برد بلکه آن را تشدید هم می کند. متخصصان می گویند این گونه رفتار با فرزند نوجوان لجبازی و تقابل با والدین را در او تحریک می کند. اگر چه تنبیه فیزیکی و کتک زدن نوجوان اغلب اتفاق نمی افتد اما خشونت کلامی و داد زدن و تحقیر نوجوان هم در دراز مدت می تواند بر سلامت روانی نوجوان تاثیر سوء داشته باشد. بنابراین اگر فکر می کنید مشکلی نیست اگر تا آنجا که می توانید صدایتان را برای نوجوان بالا ببرید، اشتباه می کنید. حتی اگر داد زدن و خشونت شما از روی علاقه به فرزندتان باشد، تاثیر بد این کار از بین نمی رود. متخصصان معتقدند حرف زدن با صدای کوتاه و زبان ملایم بیشتر از این داد زدن و فحاشی تاثیر دارد. برای اینکه حرفهایتان در نوجوان تاثیر داشته باشد تنها کافی است صمیمانه و دوستانه با فرزندتان صحبت کنید. البته یادتان باشد از قوانین کوتاه نیایید، محققان می گویند صمیمیت در ارتباط از تاثیر نظم و قانون مداری کم نمی کند.



چرا خواب نمی برد؟

اگر شما هم از کسانی هستید که وقتی به رختخواب می روید هجوم افکار اجازه نمی دهد به خواب بروید این خبر را بخوانید. محققان آکادمی پزشکی خواب آمریکا اعلام کرده اند که یک ذهن مغشوش غیر قابل کنترل، نقش مهمی در بی خوابی اولیه ایفا می کند و در ضمن اختلال در خواب موجب مشکلات تمرکز در بیداری می شود. بی خوابی اولیه شکلی از بیماری است که در آن خواب فرد بدون ابتلای او به افسردگی یا درد مزمن ناشی از دارو یا سوء مصرف مواد، دچار اختلال می شود.

به گفته محققان، بخشی از مغز افراد سالم، به طور انتخابی برای تکمیل وظایف به موثرترین شکل ممکن خاموش و روشن می شود اما در افراد دچار بی خوابی اولیه مختل شده و قبل از خواب روشن می ماند. اسکن مغز افراد دچار بی خوابی هم نشان داده این بخش از مغز که با تفکرات مغشوش مرتبط است - یعنی همان قشر خلفی جانبی پیش پیشانی - در زمان ارائه وظایف پیچیده به مغز خاموش نشده و مبتلایان را مجبور می کند تا بیشتر از افراد سالم برای کار روزانه خود تلاش کنند. به همین علت است که نگرانی های روز بعد نمی گذارد این افراد زود به خواب بروند. اما جالب است بدانید برای دوری از این افکار می توانید تمرین کنید و با تمرکز آنها را از خود دور کنید. ورزش هایی که با تنفس عمیق و منظم همراه باشند مانند یوگای می تواند به شما در دور کردن این افکار از ذهن کمک کند.



دکتر مهشید چایچی

سرطان سینه خطری ناشناخته برای زنان

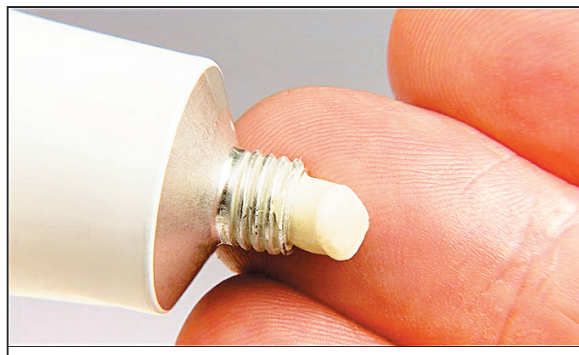


همانطور که می دانید سرطان سینه شایعترین سرطان در بین زنان است. اما اغلب زنان نمی توانند خطر ابتلای خودشان را به این سرطان تخمین بزنند. این چیزی است که به تازگی محققان آمریکایی اعلام کرده اند. آنها متوجه شدند تنها ۹/۴ درصد از زنان به طور دقیقی می توانند خطر ابتلای خود به این سرطان را حدس بزنند. ۴۵ درصد از زنان کمتر و ۴۶ درصد هم بیشتر از آنچه هست تخمین می زنند. یعنی شناخت زنان از این بیماری کافی نیست. آمار این محققان نشان داده که از هر ۱۰ زن

بردارند. به طور عمومی ۱۲ درصد زنان در طول زندگی خود به این سرطان مبتلا می شوند. اگر مادر و خواهر خانمی این سرطان را داشته باشد احتمال ابتلای او به ۲۰ درصد هم می رسد. اگر آزمایش جهش ژنهای بی-آر-سی-۱ در این خانم مثبت شود احتمال خطر تا ۷۰ درصد هم می رسد. لازم است بدانید خطر سرطان سینه در زنان

۴ نفرشان اصلاً راجع به این بیماری با پزشکشان صحبت نمی کنند. ممکن است پرسید چه اهمیتی دارد که بتوانیم میزان ابتلای خود به این سرطان را حدس بزنیم. متخصصان می گویند تخمین دقیق می تواند به زنان کمک کند تا قدمهای مناسبی برای پیشگیری و تشخیص زودرس این سرطان

کرم های استروئیدی، آری یا خیر؟



پوست و ضربان قلب و رفلکسهای نوزاد را بررسی می کند هم دستخوش تغییر نمی شود.

درماتیت و پسوریازیس از مشکلاتی هستند که برای درمان و تخفیف علائم آنها نیاز به داروهای استروئیدی هست. بسیاری از زنان ممکن است بدون آگاهی برای تسکین علائم خود از قرصهای استروئیدی استفاده کنند که ممکن است خطر آفرین باشد اما استفاده از کرمهای استروئیدی با مقدار کم هم می تواند علائم بیمار را کم کند بدون اینکه عوارضی برای جنین داشته باشد. بنابر این اگر در بارداری مشکلات پوستی داشتید و نیاز به مصرف داروهای استروئیدی پیدا کردید حتما در این مورد با پزشک خود مشورت کنید.

از کرمهای استروئیدی برای بیمار لازم می شود. محققان می گویند اگر میزان مصرف بالا نباشد عوارضی برای بارداری مانند زایمان زودرس، شکاف کام و لب و مرگ جنین بوجود نمی آید. حتی نمره آپگار نوزاد که تنفس، قدرت عضلانی، رنگ

اگر باردار هستید و دچار آگزهای پوستی هستید، بهتر است با احتیاط از کرم های استروئیدی مانند بتامنازون و هیدروکورتیزون استفاده کنید. محققان به تازگی اعلام کرده اند استفاده زیاد از کرم های استروئیدی مانند کورتیزون در حین بارداری می تواند موجب کم وزن شدن کودک در هنگام تولد شود. البته این در صورتی است که میزان کرم از ۳۰۰ گرم در کل بارداری بیشتر شود. وگرنه مقادیر کمتر آن ضرری ندارد و می توانید با خیال آسوده از آن استفاده کنید. گاهی اگر این کرمها استفاده نشود

خارش و سوزش پوست زن باردار را کلافه می کند و حتی ممکن است اثر زخم روی پوست بیمار باقی بماند. در بسیاری از موارد جایگزین مناسبی برای تسکین این علائم وجود ندارد. بنابر این استفاده

فشار خون دارم یا نه؟



فشار خون بالا یکی از شایع ترین علل مشکلات قلبی عروقی در جهان است. اما بسیاری از افراد از ابتلای به آن بی خبرند. محققان می گویند این ناآگاهی مخصوص مردم فقیر نیست بلکه بسیاری از افراد دارا هم از ابتلای خود به این بیماری بی خبرند.

متأسفانه حتی کسانی هم که از ابتلای خود خبر دارند با وجود در دسترس بودن دارو به درستی از داروهای تجویز شده استفاده نمی کنند و به همین علت ها این بیماری به درستی درمان نمی شود.

محققان به تازگی اعلام کرده اند بیش از نیمی از کسانی که فشار خون بالا دارند از شرایط خود اطلاع ندارند. طبق آمار مجله انجمن پزشکی آمریکا در سال گذشته تنها ۴۷/۵ درصد از مبتلایان از حال خود خبر داشتند و از این تعداد تنها ۳۲/۵ درصدشان با دارو وضع خود را تحت کنترل داشتند.

این آمار نشان می دهد که لازم است یک تلاش همگانی برای تشخیص بهتر و درمان مناسب بیماران مبتلا به فشار خون بوجود آید و یک بسیج همگانی با اطلاع رسانی کافی برای عموم انجام شود که همه مردم چه فقیر و چه دارا برای تشخیص و درمان بیماریشان اقدام کنند. شما هم اگر تا به حال در این مورد اقدام نکرده اید زودتر نزد پزشک بروید و فشار خونتان را اندازه بگیرید.

طرح یک بازی بر ضد پیری مغز



باورتنان می شود یک بازی بتواند مغز شما را از پیر شدن حفظ کند؟ به تازگی محققان یک بازی ویدیویی طراحی کرده اند که به تقویت مهارت های مغزی که با افزایش سن کم رنگ می شود، کمک می کند. این بازی که نورو ریسر نام دارد توسط متخصصان اعصاب و مغز طراحی شده و در آن بازیگر نیاز به انجام کارهایی دارد

که تمرکز همزمان را می طلبد. بازیگر باید یک اتومبیل را در روی یک خط با سرعت مشخص نگه دارد و به شکل همزمان علائمی را که روی صفحه می آید و حواس او را از رانندگی پرت می کند، ببیند و شناسایی کند. متخصصان می گویند توانایی انجام همزمان کارها با بالا رفتن سن کم می شود آنها معتقدند در سن ۲۰ سالگی ۲۸ درصد و در سن ۳۰ سالگی ۳۹ درصد از توانایی انجام همزمان کارها کم می شود. اما سالمندانی که این بازی را مرتب انجام دهند می توانند جلوی تاثیر پیری بر مغزشان را بگیرند. در این تحقیق سالمندانی که یک ماه مرتب این بازی را انجام دادند توانستند این کار را حتی از میانسالان و جوان ها هم بهتر انجام بدهند. محققان می گویند بازی های ویدیویی نه تنها می تواند در درمان افت عملکرد مغزی کمک کند بلکه حتی می تواند در تشخیص آن هم به پزشک کمک کند. این محققان تصمیم دارند در آینده تاثیر این بازی را در مبتلایان به نقص توجه و بیش فعالی و افسردگی هم بررسی کنند و ببینند آیا با این بازی می توان تمرکز را در آنان تقویت کرد؟



– کینه و انتقام، خشم و عصبانیت را کنار بگذارید. وقتی تنها هستید به شیوه‌های انتقام جویی فکر نکنید. به اتفاقات بد گذشته فکر نکنید اینکه چه شرایط بدی داشته‌اید و چه خوب شد که خودتان را نجات داده‌اید. اگر انتقادی دارید هم خودتان و هم همسران را در شرایط مساوی ببینید و نسبت به رفتارهایتان قضاوت کنید. اکنون زمانی نیست که بخواهید انتقام بگیرید این جدایی فقط فرصتی است که به این موضوع فکر کنید آیا می‌خواهید این ارتباط را حفظ کنید یا نه؟

اگر واکنش هایتان از روی خشم و انتقام جویی باشد در واقع تلاش شما برای رسیدن به این تصمیم است که هر چه زودتر از همسران طلاق بگیرید. واکنش‌های شما اوضاع را بهتر نمی‌کند و همسران را برای تغییر رفتارشان ترغیب نمی‌کند. رفتارشان هیچ نکته مثبتی نه برای خودتان و نه برای همسران ندارد. فقط جدایی همیشگی تان را قطعی می‌کند. – برای شروع دوباره، بخشیدن یکدیگر و برگشتن به خانه تلاش کنید. همانطور که تصمیم گرفته‌اید برای مدتی از هم جدا شوید باید تصمیم بگیرید چگونه هر چه زودتر مشکلاتتان را حل کنید و به زندگی مشترکتان برگردید. خجالت نکشید، از سوئی تعبیرها نترسید و دیگری را برای اینکار تحقیر نکنید.

– فرزندان فرصتی برای چانه زنی نیست. جدایی شما و همسران اثر مثبتی روی فرزندان ندارد. او تنها موجود بی‌گناهی است که هیچ تقصیری در رابطه خراب شما و همسران ندارد بنابراین از کودکان سوءاستفاده نکنید. او به هر دوی شما نیاز دارد و یک زندگی آرام و شاد می‌خواهد. او را وارد کشمکش هایتان نکنید. بچه‌گروگان شما نیست، او نباید بین دو نفر که هر دو مشکل دارند انتخاب کند.

– برای تأثیر مثبت این جدایی به زمان جدایی توجه کنید. «امن نمی‌دونم تاکی می‌خوام تنها باشم» پاسخ درستی نیست. این جدایی تاکی قرار است ادامه پیدا کند؟ باید برای بازگشت به زندگی تان برنامه داشته باشید. هدف تان را تعیین کنید. مثلاً تا یک ماه از هم دور باشید و بعد از آن برای ادامه زندگی تصمیم بگیرید. جدایی نباید بیشتر از ۳ ماه طول بکشد. هرچه مدت زمان این جدایی کمتر باشد به نفع شما، همسر و فرزندان است. حتی اگر قرار است نتیجه نهایی شما طلاق باشد باید تکلیفتان را خیلی زود مشخص کنید.

– از همسران فاصله بگیرید با این شرط که مشکلات تان را حل کنید، انرژی تازه بیابید و رابطه بهتری را شروع کنید.

با اینکه جدایی موقت هرگز راه حل مطلوبی برای زن و شوهر نیست اما اگر شرایط زندگی، شما را به این تصمیم رسانده است از فرصت استفاده کنید. اگر جدایی آخرین راه حل است از آن برای بهبود رابطه استفاده کنید. اجازه ندهید جدایی باعث طلاق و جدایی اجباری تان شود.

زندگی زناشویی تان، کار، درآمد، رسیدگی به خانه و اوضاع و احوال بچه‌ها با هم حرف بزنید. برنامه‌ریزی و هماهنگی تنش‌ها و درگیری‌های احتمالی را کم می‌کند و شما را به نتیجه مطلوب می‌رساند. – قرار بگذارید تا هر از چندگاهی با هم وقت بگذرانید بدون اینکه درباره رابطه و مشکلاتتان حرف بزنید. این فرصتی است که می‌تواند احساس خوشایندی در هر دوی شما نسبت به یکدیگر ایجاد کند.

این نتیجه رسیده است که باید جدا شود.

– زن و شوهر هر دو می‌خواهند از فشار و تنش که در رابطه احساس می‌کنند رها شوند بدون اینکه هیچ تلاش یا تغییری برای بهبود رابطه انجام بدهند.

جدایی موقت می‌تواند نسخه شفا بخشی برای زن و شوهری باشد که در رابطه زناشویی مشکلاتی جدی دارند اما فقط زمانی این درمان رخ می‌دهد که تنها و درست‌ترین انتخاب شما باشد.

• ریحانه دوستدار

ممکن است جدایی موقت شما از همسران برای بهبود رابطه‌ای که احساس می‌کنید در آن مشکل دارید موثر باشد اما سوال اساسی آن است که آیا این جدایی، زندگی تان را برای همیشه حفظ می‌کند. پاسخ مشخص است. «نه همیشه». تحقیقات و پژوهش‌ها نشان می‌دهند نیمی از زوج‌هایی که برای مدتی از هم جدا می‌شوند دیگر به رابطه باز

پیا دوری کنیم از هم

آیا جدایی موقت می‌تواند زندگی شما را نجات دهد؟



اگر فکر می‌کنید جدایی موقت می‌تواند رابطه زناشوییتان را حفظ کند، به این نکته‌ها دقت کنید. – جدایی موقت را به عنوان آخرین راه حل انتخاب کنید. برای مدتی خانه‌هایتان را از هم جدا کنید این کار فرصتی است برای اینکه کمی از درگیری‌ها، تنش‌ها و اختلافات دور شوید.

– پیش از جدایی در مورد اینکه چگونه ارتباطتان را با هم حفظ کنید حرف بزنید. شاید بعضی‌ها به شما پیشنهاد دهند هیچ ارتباطی در دوران جدایی با همسران نداشته باشید. اگر بچه دارید این شیوه غیر ممکن است. همچنین احتمال اینکه در تجربه زندگی مستقلان دیگر به همسران فکر نکنید بسیار زیاد است. نتیجه این کار، طلاق است. مشکل اینجاست که شما در زندگی زناشوییتان ارتباط درستی با همسران داشته باشید. به این شیوه نمی‌توانید به فکر درست کردن رابطه تان باشید و تنها به این فاصله و جدایی دامن می‌زنید.

– در این دوران با همسران ملاقات‌های از پیش برنامه‌ریزی شده داشته باشید. در مورد مسائل

نمی‌گردند، آنها طلاق می‌گیرند. می‌توان اینگونه فرض کرد که این درصد مربوط به کل طلاق‌هایی باشد که اتفاق می‌افتند. جدایی موقت باید آخرین انتخاب و تلاش شما قبل از جدایی باشد نه یک راه حل اصلی برای حل هر مشکلی که در زندگی زناشویی دارید.

تجربه نشان می‌دهد این نوع جدایی‌ها تمرینی برای جدایی و طلاق است. رابطه زناشویی و مسایل زناشویی باید بین زن و شوهر حل و فصل شود. جدا شدن، رها کردن مشکلات و کشمکش‌هاست، برای تغییر شرایط زندگی نیازی نیست حتماً از هم دور شوید. اگر دستتان را از زیر آب بیرون بکشید، داغی آب را حس نمی‌کنید ولی یادتان باشد آب همچنان داغ است حتی اگر دستتان را زیر شیر آب نگیرید.

معمولاً جدایی‌های موقت باخطر یکی از این دلایل است:

– زن یا شوهر می‌خواهد از موقعیت بفرنجی که در آن قرار گرفته رها شود. فقط یکی از طرفین به

با هم به رستوران بروید، پیاده روی کنید، سینما بروید و هیچ انتظار و توقع خاصی از هم نداشته باشید. با این روش ارتباط تان را با هم حفظ می‌کنید و می‌توانید عاقلانه به مسائل و مشکلاتتان فکر کنید. – به خودتان قول بدهید تا در این دوران تغییراتی در رفتارتان ایجاد کنید. از دواج معمولاً فرصت پرداختن به خودتان را از شما می‌گیرد. از این فرصت استفاده کنید تا به خواسته‌ها و نیازها خودتان بیشتر فکر کنید. ضعف هایتان را ببینید و برای رشد فکری و رفتاری تان تلاش کنید. با کمک رفتار درمان‌ها، خدمات مشاوره‌ای و صحبت با دوستانتان می‌توانید بهتر خودتان را بشناسید و تغییر کنید.

نباید خودتان را با آسیب‌های این جدایی و ترس هایش آزار بدهید. روی کارها و رفتارهای خودتان تمرکز کنید. چطور می‌توانید بیشتر تغییر کنید؟ چطور می‌توانید رابطه تان را با همسران بهتر کنید؟ چه کارهایی از شما برای برقراری ارتباط دوباره با همسران برمی‌آید؟

کتاب همسران

من را اینطور دوست بدار



خیلی وقت‌ها شکایت زوج‌ها از این است که همسرشان به اندازه کافی آنها را دوست ندارد. اما این که شما چقدر از طرف مقابل تان حس دوست داشتن می‌گیرید تا حدود زیادی بستگی به این دارد که چقدر با روش خودتان محبت ببینید. در بسیاری از موارد یکی از زوجین به شیوه و روشی محبت می‌کند که خودش دوست دارد به آن شیوه دریافت کند. مثلاً خانمی انجام کارهای خانه را محبت می‌داند در حالی که همسرش نیازمند محبت کلامی او است و یا مردی بیشتر کار کردن را اقدامی محبت آمیز به همسرش می‌داند اما همسرش نیازمند گفت‌وگوی محبت آمیز است. قدم اول برای رفع چنین مشکلی این است که راه دریافت محبت خود را مشخص کنید؛ یعنی به صراحت و بدون پرده به همسرتان بگویید که برای محبت به شما باید چه کاری انجام دهد و در مقابل خود شما هم روش ابراز محبتتان را با او سازگار کنید. اشتباه‌ترین فکر ممکن این است که بگویید «همسرم بدون اینکه من به او بگویم باید بداند که چطور به محبت نیاز دارم». شما دو آدم متفاوت با روحیات و تجربه‌های متفاوت هستید پس طبیعی است که همسر شما نتواند ذهن خوانی کند و نیت ضمنی و نیاز ناگفته تان را دریابد. به او درباره رفتار مطلوب با خودتان خط بدهید و منتظر دیدن نتایجش باشید.

همسران و یافته‌ها

رابطه ناسالم بیمار تان می‌کند



احساس ناامنی و دلواپسی بیش از اندازه در مورد رابطه عاشقانه، می‌تواند روی تندرستی شما تأثیر منفی بگذارد. به گفته محققان آمریکایی، چنین احساس‌هایی می‌تواند سطح هورمون‌های استرس را در بدن بالا برده و قدرت سیستم ایمنی بدن را کمتر کند. به گفته لیزا جارمکا، مسئول این پژوهش، سطح هورمون کورتیزول که هورمون استرس نامیده می‌شود، در بدن همسرانی که در مورد رابطه عاشقانه‌شان دلواپسی دارند بالاتر است. همچنین تعداد سلول‌های T که برای سیستم ایمنی بدن، اهمیتی حیاتی دارند در بدن آنها در سطح پایین‌تری قرار دارد. دغدغه‌هایی از این دست اثرات روانی دارد که در درازمدت می‌تواند منجر به اثرات منفی در سلامت شود. جارمکا روی ۸۵ زن و شوهر که ۱۲ سال از تاریخ ازدواج‌شان می‌گذرد، مطالعه کرده است. تمام این افراد در مدت این مطالعه، سطوح و علائم نگرانی‌های عمومی‌شان را ثبت و گزارش کردند و به پرسش‌هایی درباره ازدواج و کیفیت خواب‌شان پاسخ دادند. تیم پژوهشگر بعد از انجام آزمایش‌ها دریافتند سطح کورتیزول کسانی که نگرانی‌های بیشتری در مورد ازدواج‌شان داشتند، ۱۱ درصد بیشتر از کسانی بود که کمتر نگران بودند. همچنین آنهایی که نگرانی‌های بیشتری داشتند، سلول‌های T بدن شان، بین ۱۱ تا ۲۲ درصد کمتر از بقیه بود.

• ریحانه دوستدار

بدون شک می‌دانید کودکان بعد از دوران نوزادی خیلی زود نسبت به دنیای اطرافش کنجکاو می‌شود. او ابتدا حواسش را آزمایش می‌کند و تجربه‌های جدیدی را با حواسش کسب می‌کند. خوشبختانه مغز کوچکش نسبت به هر چیزی در محیط زندگی کنجکاو است و خیلی زود محیط اطرافش، آدم‌ها و اشیاء را درک می‌کند.

یکی از اولین چیزهایی که کودک می‌آموزد رابطه علت و معلول است. او می‌فهمد که هر عملی، واکنشی منطقی دارد. یکی از مهمترین نکته‌هایی که در اینباره می‌فهمد این است که هر چیزی به طور طبیعی به چیز دیگری مربوط است. شما می‌توانید کودک را از همین دوران برای پرورش تفکر منطقی آماده کنید. از هر زمان که شروع کنید می‌توانید یک کودک منطقی پرورش بدهید. بازی با کودک مهم‌ترین راه یادگیری و توسعه منطق در او است. یک کلاس منطق برای کودک پر است از اسباب بازی‌ها، عروسک‌ها و اشیاء سرگرم کننده و پدر و مادری با انگیزه برای آموزش و بازی با کودک! هر بازی می‌تواند فرصتی برای آموزش تفکر منطقی در کودک باشد. این شما هستید که باید بازی مناسب برای کودک خودتان را پیدا کنید. یادتان باشد کودک خودش باید رابطه‌های منطقی را یاد بگیرد. نباید چیزی را به زور یاد او بدهید. به کودک نگوئید بازی‌ها چه نکته‌ای را به او می‌آموزد اما آنها باید در سطحی باشند که کودک را به فکر یافتن دلایل بیندازند.

بازی «تو چی نیستی؟»

از کودک بپرسید او شبیه چه چیزی نیست. این بازی برای کودکان پیش دبستانی و دبستانی اصلا جالب نیست اما برای یک کودک ۲-۴ سال بسیار جالب است. مثال‌ها را از خوتان شروع کنید «من اسب نیستم؟ تو پاک کنی؟». در شکل گیری منطق «چه چیزی بودن؟» و «چه چیزی نبودن» بسیار مهم است. در این بازی او یاد می‌گیرد چیزها را دسته بندی کند. به کودک درباره تفاوت‌های ساده میان حیوانات، انسان و اشیاء توضیح‌های ساده بدهید. مثلا بگویید «اسب روی چهار پا راه می‌ره اما من روی دو پا راه می‌رم. پاک کن حرف نمی‌زنه و تو کن نمی‌خوره اما من می‌تونم حرف بزنم و حرکت کنم».

بازی «به من بگو این چی نیست؟»

یک اسباب بازی مثل خرس یا ماشین کامیون را بلند کنید و بپرسید «این چی نیست؟». کودکان باید یاد بگیرند در پاسخ به شما به چیز دیگری فکر کند. چیزی که حتی ممکن است در جلوی چشمش نباشد. نوبتی با کودک بازی کنید. یک بار در بین بازی وقتی خرسی را به شما نشان می‌دهد بگویید «این به خرسه» اگر کودک اشتباه شما را درست کرد به این معنی است که شما به هدفتان رسیده اید و البته کودک بسیار باهوشی دارید.

بازی «بیا اسباب بازی‌ها رو برداریم»

این بازی هم شیوه تفکر منطقی را به کودک یاد می‌دهد و هم به او می‌فهماند بعد از بازی باید اسباب بازی

هایش را جمع کند. برای این بازی به چند جعبه و سبد برای دسته بندی اسباب بازی‌ها نیاز دارید. از کودک بخواهید اسباب بازی‌های نرم را در یک جعبه بریزد. ماشین‌ها را جدا کند یا آنها را به ترتیب رنگ، اندازه و نرمی یا سفتی دسته بندی کند. بعد از مدتی او این بازی را به شکل‌های مختلف و با ایده‌های دیگری دیگری انجام می‌دهد.

بازی «مکعب سازی»

بازی با مکعب‌ها برای کودک جذاب است، او از ساختن هر چیز ساده‌ای با مکعب خوشحال می‌شود. حتی در سنین نوزادی لمس مکعب‌ها برای شناخت حواس، علت و معلول، تفکر فضایی، تفکر رو شمند، الگو سازی و خلاقیت مفید هستند. مکعب‌ها نه تنها

دیگر نیز به شما کمک کند. هر چه کودک شما بزرگتر شود این مکعب‌ها می‌تواند کاربردهای بیشتری داشته باشد. مکعب‌ها نسبت به دیگر اسباب بازی‌ها مدت زمان استفاده بیشتری برای کودکان دارد. علاوه بر مکعب‌ها، لگوها، پازل‌ها و ابزارهای خانه سازی دیگر، همین کارکرد را دارند. تنها مشکل این اسباب بازی‌ها پیچیدگی و سختی کار با آنها برای کودکان زیر سه سال است. اگر کودکان با بازی با لگو راحت نیست، از همان مکعب‌های چوبی استفاده کنید و برایش خانه‌های بلند و شهر بسازید.

در بازی با مکعب‌ها اسباب بازی‌های دیگر را نیز استفاده کنید. مثلا از ماشین یا عروسک‌های انگشتی برای جذابیت بیشتر استفاده کنید. وقتی کودک کمی

کود کی منطقی تربیت کنید



بزرگ شد و مهارت‌هایش توسعه یافت، مکعب سازی می‌تواند پیچیده‌تر و با مهارت بیشتری اجرا شود. با کودکان بازی کنید. کودک مهارت‌های بسیاری را از تماشای کارهای شما به دست می‌آورد. برایش خانه بسازید، آنها خراب کنید و از نو چیزهای تازه بسازید. بازی با کودک هم آموزش است هم تفریح. وقتی بازی تمام شد، فرصت مناسبی برای آموزش مهارت‌ها و عادت‌های تازه فراهم می‌شود. مکعب‌ها را با کودک جمع کنید و آنها را داخل یک سبد یا جعبه بریزید. او از شما یاد می‌گیرد مرتب باشد. حتی روش جمع کردن و چیدن مکعب‌ها را به کودک بیاموزید. مرتب کردن و نظم بخشیدن تنها یک عادت رفتاری نیست. کودک از این طریق نیز مهارت‌هایش را تقویت می‌کند. سختی کار جمع کردن اسباب بازی‌های کودک نیز برای شما کم می‌شود. کودک باید یاد بگیرد مکعب‌ها را بر تپاب نکند و روی آنها راه نرود. این آموزش فقط برای امنیت و پرهیز از خطرات احتمالی این رفتار است. نکته دیگر این است که او حق ندارد سازه‌های دیگران را خراب کند. خراب کردن آنها خطری برای کودک ندارد اما او باید یاد بگیرد به دیگران و

برای مهارت‌های فیزیکی مفید هستند بلکه برای حل مسایل ریاضی پایه و هندسه نیز مناسب‌اند. استفاده از مکعب‌های چوبی گام بعدی در آموزش هستند. توانایی ساخت اشیاء و روی هم قرار دادن مکعب‌ها سن خاصی ندارد. هر کودکی ممکن است در سن خاصی این توانایی را به دست بیاورد. با توجه به خطرات احتمالی مکعب‌ها برای کودکان زیر سن سه سال، مکعب‌های چوبی گزینه‌های مناسبی هستند. همیشه برای انتخاب اسباب بازی مناسب و بی‌خطر برای کودکان دقت کنید. به اندازه مکعب‌ها دقت کنید، آنها نباید آنقدر کوچک باشند که کودک آنها را در دهانش بگذارد. اندازه مناسب مکعب‌ها برای کودک باید حداقل ۴ سانتیمتر باشد. رنگ استفاده شده در مکعب‌ها نیز مهم هستند، آنها باید رنگ ثابت داشته باشند. اگر پدر یا مادر خلاقیتی باشید می‌توانید خودتان مکعب‌های دست ساز درست کنید. آنها حتما خلاقانه‌تر و ارزان‌تر هستند و اگر کودکان بزرگ باشند خودش هم می‌تواند در ساخت آنها به شما کمک کند. مکعب‌های رنگی و یا دارای حروف یا اعداد بر روی آنها می‌تواند در آموزش مهارت‌ها و آموزش‌های

تلاش هایشان احترام بگذارد.

بازی قلفک و نوازش

یکی از راه‌های تقویت تفکر منطقی همین نوع بازی‌های ساده است. شاید تا کنون اصلا به این فکر نکرده باشید چه تجربه‌ای پشت این بازی هاست. اما این بازی‌ها برای خنداندن و سرگرمی نیستند. وقتی کودکان کاری را خوب انجام می‌دهد یا کار مورد علاقه شما را انجام می‌دهد دست‌ها و انگشت هایتان را برایش تکان دهید. وقتی کودک می‌خندد قلفکش بدهید و یا وقتی پاهایش را می‌گیرد شکمش را نوازش کنید. اکنون شما بازی خودتان را برای فهماندن معنای علت و معلول به کودک ساخته اید. این بازی‌ها به کودک منطق را می‌آموزد. وقتی او کاری انجام می‌دهد شما واکنشی نشان می‌دهید. فهم معنای علت و معلول مهمترین گام در رشد ذهنی کودک است. شاید خودتان هم نمی‌دانستید در واکنش‌های رفتاری‌تان چه معنایی نهفته است.

بازی پرتاب و هدف

این بازی ممکن است برای شما و کودکان جدید باشد. یک صفحه روی زمین بگذارید و یک کیسه لوبیا آماده کنید. صفحه را مانند صفحه دарт یا هر چیز مشابه دیگری امتیاز بندی کنید. از کودک بخواهید کیسه را روی صفحه پرت کند و بساو در این بازی مسابقه بدهید. شاید فکر کنید این بازی هیچ ارتباطی به آموزش تفکر منطقی ندارد. اما این بازی بسیار هوشمندانه است. تلاش کودک برای گرفتن بیشترین امتیاز، دقت عمل در پرتاب کیسه و هماهنگی بین دست و چشم و رشد تفکر فضایی و یافتن روش‌های منطقی هدف اصلی این نوع بازی‌ها است. جذابیت بازی برای کودک به اندازه آموزش مهارت‌ها در این بازی اهمیت دارند.

بازی دیگری که با کیسه لوبیای می‌توانید خلق کنید. نگه داشتن کیسه روی سر و راه رفتن روی یک خط مشخص است. می‌توانید بازی را کمی سخت‌تر کنید مثلا از او بخواهید در این حالت چیزی را از روی زمین بردارد، با چشم‌های بسته راه برود و یا برعکس و به سمت عقب برود.

متناسب با سن کودک می‌توانید باز هم بازی را سخت‌تر کنید. مثلا به او بگویید کیسه را به هوا بیندازد، سه بار دست بزند و کیسه را بگیرد و با حرکت‌ها موزون کیسه را در هوا بگیرد. این مثال‌ها به شما کمک می‌کنند تا ایده‌های جدید دیگری پیدا کنید. از خود کودک کمک بگیرید تا بازی را خلاقانه‌تر پیش ببرید. ممکن است کودکان بعد از مدتی تردستی نیز یاد بگیرد.

رشد تفکر منطقی در کودک را جدی بگیرید. مهم نیست کودکان چه بهره هوشی خاصی دارد، کی راه می‌رود، کی حرف می‌زند و چه استعداد متفاوتی نسبت به کودکان دیگر دارد اما یاد گرفتن تفکر منطقی و انتقادی برای کودک بسیار مهم است. هر چقدر او مسائل اطرافش را منطقی‌تر بررسی کند در آینده در یادگیری درس‌ها، حل مشکلات، کنترل احساسات و تصمیم‌گیری‌ها موفق‌تر است.

اشتیاق‌انگیز و رایج

بچه‌هایی بخشنده داشته باشید

محققان دانشگاه کورنل می‌گویند، هنگامی که در شرایط سخت از کودک می‌خواهید تا وسایل خود را با دیگران تقسیم کنند، حسن نیکوکاری و سودبخش بودن به آنها می‌دهید. آنها چندین کودک ۳ تا ۵ ساله را به عروسکی که ناراحت و غمگین به نظر می‌رسید، معرفی کردند. به تعدادی از آنها انتخاب‌های دشواری داده شد. از آنها خواسته شد تا برچسب‌های گران قیمت خود را یا به عروسک بدهند یا نزد خود نگه‌دارند. آزمایش گروه دوم آسان‌تر بود و به آنها گفته شد یا برچسب‌ها را با عروسک سهیم شوند یا آنها را کنار بگذارند. گروه سوم نیز ملزم شدند بدون هیچ اعتراضی برچسب‌ها را با داگی سهیم شوند. سپس، همه کودکان به الی - عروسک غمگین دیگری - معرفی شدند. این بار تاکید روی تعداد برچسب‌ها بود که حداکثر سه عدد بودند. کودکانی که قبل از مرحله کمک به عروسک اول را پشت سر گذاشته بودند، برچسب‌های بیشتری به الی دادند. کودکان گروه دوم و سوم که تست آسان‌تری داشتند، برچسب‌های کمتری به الی اهدا کردند. محققان می‌گویند هنگامی که کودک بتواند اسباب بازی مورد علاقه و ارزشمند خود را با دیگران سهیم شود و اجازه دهد دوستانش نیز با آن بازی کنند، آینده بهتری دارند و بخشنده‌تر و رنوف‌تر خواهند بود.



بچه‌ها و یافته‌ها

پاکیزگی‌های در دسرساز!

همه دوست دارند فرزندی مرتب و تمیز و منظم داشته باشند اما حواستان باشد که با افراط در آموزش روش‌های بهداشتی فرزندان را تا مرز بیماری و سواس پیش می‌برید. محققان در بررسی‌های جدید هشدار دادند: داشتن وسواس برای تمیز و پاکیزه بودن خطر ابتلا به زوال عقلی را به دنبال دارد. آنها متوجه شدند مردمان کشورهایی که استطاعت مالی بیشتری برای رعایت پاکیزگی دارند بیشتر به آلزایمر و زوال عقلی مبتلا می‌شوند. طبق این تحقیق مردم کشورهای توسعه یافته حدود ۱۰ درصد بیشتر از مردم ساکن کشورهای محروم به این بیماری‌ها مبتلا می‌شوند. محققان معتقدند «فرضیه پاکیزگی» علت این تفاوت است و دنبال کردن سبک زندگی همراه با رعایت افراطی بهداشت، سیستم ایمنی بدن را از حالت تعادل خارج می‌کند و توانایی بدن را برای مقابله با بسیاری از آلودگی‌ها از بین می‌برد. محقق ارشد این مطالعه می‌گوید: بررسی اطلاعات پزشکی از ۱۹۲ کشور نشان می‌دهد در مناطقی که افراد کمتری در معرض عفونت هستند تعداد بیشتری بیمار مبتلا به آلزایمر وجود دارد. عدم تماس کافی با آلودگی‌ها از رشد گلبول‌های سفید خون که عامل کلیدی سیستم ایمنی است، می‌کاهد. این عدم تعادل همچنین با بروز نوعی التهاب مشاهده شده در مغز مبتلایان به بیماری آلزایمر ارتباط دارد.



امروز در تاریخ

ضرب سکه «داریک» در ایران

چهاردهم سپتامبر سال ۸۸۸ پیش از میلاد دروش
بزرگ شاه وقت ایران دستور ضرب سکه‌ای را داد با وزن
و شکل و عیار مشخص و یکنواخت تا واحد پول ایران
قرار گیرد که مورخان یونانی در کتاب های خود
آن را «داریک Daric» (متناسب به داریوش))
نوشته اند. تا زمان رواج داریک، معاملات تجاری
به صورت مبادله اجناس صورت می گرفت که کاری
پیچیده بود و بازار همیشه نوسان داشت. ملی دیگر از
طلاب برای مبادله کالا و خدمات استفاده می کردند.

داریوش همزمان دستور ایجاد پستخانه را در ایران صادر کرد که تاریخنگاران وی را مبتکر «پست» و ارتباط پستی در تاریخ جهان معرفی کرده‌اند. داریوش همچنین در سپتامبر ۴۸۸ پیش از میلاد دستور ایجاد یک ارتش دائمی را برای ایرانیان صادر کرده بود که مورخان معاصر از آن به نام سپاه جاویدان نام برده‌اند. به این ترتیب، ایرانیان نخستین ملت جهان بودند که به اهمیت وجود یک ارتش دائمی پی برده و آن را به وجود آورده بودند. داریوش در همین سال ساختن تالار صد ستون را در تخت جمشید داده بود که محل اجتماع و دید و بازدیدهای عمومی باشد و نیز ساختن راه طولانی شوش به سارد (ساحل مدیترانه) را. وی که سال پیش از آن دستور تقسیم ایران به استان‌های متعدد (ساتراپی) را داده بود دو سال پس از ضرب سکه داریک و قرار دادن آن به عنوان وسیله معاملات در گذشت.

شورش هرات بر ضد اعراب

۱۴ سپتامبر سال ۶۶۱ میلادی، مردم هرات که خبر بازگشت پیروز پسر یزدگرد سوم آخرین شاه ایران از دودمان ساسانی را از چین به تخارستان (شمال شرق افغانستان امروز - همنجایی که احمدشاه مسعود در سپتامبر ۲۰۰۱ کشته شد) شنیده بودند بر ضد حکمران عرب خود سر به شورش برداشتند. «پیروز» که در طول سلطنت پدر، حکمران مناطقی چند در ایران خاوری بود پس از قتل یزدگرد به چین رفته بود تا از امپراتور این کشور برای بیرون راندن اعراب کمک گیرد.

هرات واقع در دره «هری رود» در زمان داریوش
بزرگ به صورت شهر درآمد.

www.iranianshistoryonthisday.com

قاب امروز



حمل بزرگترین پرچم جهان با ۵ تن وزن در رومانی / منبع: yahoo

داستان کوتاه

عشق

پیرمردی صبح زود از خانه اش خارج شد. در راه با یک ماشین تصادف کرد و آسیب دید. عابرانی که رد می شدند به سرعت او را به اولین در مانگاه رساندند. پرستاران ابتداء خواه می پیرمرد را بانسمان کردند سپس او را گفتند: باید از شما عکسبرداری شود تا جایای بدن دانات آسیب ندیده باشد. پیرمرد عجبگین شد و گفت: عجله دارد و نیازی به عکسبرداری نیست. پرستاران از او دلش را پرسیدند. پیرمرد گفت: زنم در خانه سالمندان است، هر صبح آنجای روم و صبحانه را با او می خورد. نمی خواهم دیر شود. پرستاری به صبحانه گفت: می خواهم به او خبر می دهم. پیرمرد با دلانده گفت: خیلی متأسفم، او آلزایمر دارد، چیزی را متوجه نخواهد شد. حتی مرا هم نمی شناسد. پرستار با حیرت گفت: وقتی که نمی داند شما چه کسی هستید، چرا هر روز صبح برای صرف صبحانه پیش او می روید؟ پیرمرد با صدای بلند گفت: به آرامی گفت: اما من که می دانم او چه صدامی است.

منبع: اینترنت

سُر ایه

وہ... چہ زیبا بود اگر پاییز بودم

وحشی و پرشور و رنگ آمیز بودم

شاعری در چشم من می خواند... شعری آسمانی

در کنارم قلب عاشق شعله می زد

در شرار آتش دردی نهانی

پیش رویم:

چهره تلخ زمستان جوانی

پیشتر سر:

آشوب تابستان عشقی ناگہانی

سینه ام:

منزلگه اندوه و درد و بدگمانی

کاش چون پاییز بودم

فروغفر خزاد

۸۷۶			سودوکو					
	۴	۹	۵					
۱	۸	۲						
		۳	۱		۲		۴	
			۳		۵	۷	۱	
	۵			۶			۲	
	۲	۸	۴		۷			
	۹		۷		۴	۲		
						۸	۳	۷
					۱	۴	۹	

6	5	3	2	1	8	9	7	4
9	7	4	6	5	3	2	1	8
2	1	8	9	7	4	6	5	3
3	6	5	8	4	2	1	9	7
1	2	9	3	6	7	8	4	5
8	4	7	5	9	1	3	6	2
7	3	6	1	8	5	4	2	9
5	9	2	4	3	6	7	8	1
4	8	1	7	2	9	5	3	6

حل ۸۷۵

[illegible]